

Vroeginterventie via groepswerking met jonge druggebruikers

VAD

Colofon

Auteurs
Joke Claessens, VAD
Kathleen Raskin, VAD

Redactie
Cynthia Deman, VAGGA – Altox
Leen De Rooms, Ambulante Drugzorg De Spiegel
Ellen Gibney, CAD Limburg
Ilse Goyens, CAD Limburg
Kelly Jacobs, CAD Limburg
Isabel Lamote, CGG Eclips - C.A.T.
Stijn Ronsse, CGG Eclips - C.A.T.
Johan Sools, PK Broeders Alexianen – Pathways
Tine Vandersanden, PK Broeders Alexianen – Pathways
Wim Veireman, VAGGA - Altox

Met dank aan Caroline Damman en Anke Schrauwen

Vormgeving en druk cover
www.epo.be

Contactgegevens
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15
1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | www.vad.be | vad@vad.be

Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

Wettelijk depotnummer: D/2008/6030/06



DE DRUGLIJN
078-15-10-20



Met de steun van het Fonds tot bestrijding van de verslavingen

Inhoud

Inleiding

Dit draaiboek is bedoeld voor hulpverleners die met jonge gebruikers werken.
Experimenteren met alcohol en andere drugs maakt deel uit van de adolescentie en de meeste jongeren stoppen met gebruik of ontwikkelen een "verantwoord" gebruikspatroon.
Bij een aantal jongeren leidt dit gebruik echter tot problemen op verschillende levensdomeinen: conflicten thuis, spijbelen, juridische problemen, rijden onder invloed (op brommer of fiets) enz. Hoe jonger men start met gebruiken, hoe groter ook het risico op problematisch gebruik en afhankelijkheid op latere leeftijd. Deze risicojongeren bereik je moeilijk met een individueel hulpverleningsaanbod. Zij zijn meestal zelf (nog) niet gemotiveerd om iets aan hun gebruik te veranderen. Als ze al een probleem zien of last ondervinden, leggen ze dit bij de omgeving die hun vrijheid beknot, hen niet begrijpt. De omgeving (ouders, CLB-medewerkers, leerkrachten, opvoeders, …) merkt of voorziet echter problemen en zou willen dat de jongere zijn gedrag verandert.
Vroeginterventie wil bij deze jongeren probleembeleving uitlokken op een moment dat zij spontaan nog niet tot deze reflectie, laat staan een hulpvraag, komen. Een groepsaanbod is voor deze jongeren laagdrempeliger dan een individueel hulpverleningsaanbod. Er zijn lotgenoten aanwezig en het is eerder vorming dan therapie, waarbij de afbakening in de tijd en het inhoudelijke programma veiligheid biedt.
De doelgroep is dus jongeren van middelbare schoolleeftijd die riskant of beginnend problematisch gebruiken en nog weinig of niet gemotiveerd zijn om iets aan hun gebruik te veranderen. We maken geen onderscheid tussen het gebruik van alcohol of van illegale middelen.
De hoofddoelstelling van een vroeginterventiegroep is het verhogen van de motivatie van deze jongeren om hun gedrag te veranderen, om op die manier (het risico op) schade die zou optreden bij het verderzetten van hun gebruikspatroon te reduceren.
De meeste jongeren die aan een groep participeren, worden hiertoe verplicht door hun ouders of de doorverwijzer (school, CLB, instelling BJZ, politie, ...).

Dit draaiboek werd ontwikkeld in het kader van het project 'Vroeginterventie door middel van groepswerking met jongeren die riskant of beginnend problematisch gebruiken', een samenwerking van VAD en vijf hulpverleningsdiensten. De contactgegevens vind je in bijlage.

Het vroeginterventieaanbod dat we in dit draaiboek beschrijven bestaat uit een aantal groepssessies én individuele contacten met de jongere, zijn ouders[1] en eventuele verwijzers. De opbouw is gebaseerd op de jarenlange ervaring van de projectpartners met de doelgroep en op de literatuur ter zake. In het eerste hoofdstuk lichten we onze visie en de onderbouwing van onze aanpak toe.

Het tweede hoofdstuk beschrijft alle bouwstenen van het vroeginterventieaanbod. We poneren hier geen vast stramien, maar geven aandachtspunten mee voor wie een groepswerking met jonge gebruikers wil ontwikkelen. Bekendmaking, praktische organisatie, intake, samenstellen van een groep, inhoud van het groepsprogramma, afrondend gesprek, doorverwijzing en evaluatie komen achtereenvolgens aan bod. We gaan ook uitgebreid in op de samenwerking met ouders en/of doorverwijzers, wat cruciaal is voor het welslagen van het aanbod.

De begeleiderstijl in een vroeginterventiegroep is het onderwerp van het derde hoofdstuk. Hoewel we inhoud en begeleiderstijl afzonderlijk bespreken zijn deze onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een methodiek zal maar "werken" als met een motiverende stijl wordt begeleid en het groepsklimaat veilig is.

Voor elke inhoudelijke component van het groepsprogramma zijn een reeks methodieken verzameld in het vierde hoofdstuk. De meeste daarvan werden door de samenstellers van dit draaiboek toegepast in hun groepen en hebben hun bruikbaarheid bewezen. Een aantal methodieken werd weerhouden uit de map 'Werken met jonge gebruikers in een groepscontext' (VAD, 1998). De groepsbegeleider kan uit het plukboek die methodieken selecteren die het meest aansluiten bij de noden van de groep en het groepsproces.

[1] wanneer de ouders afwezig zijn, worden voogd, opvoeders of andere betrokken begeleiders betrokken

I Visie en onderbouwing

De inhoud van het vroeginterventieaanbod dat we in dit draaiboek voorstellen kwam tot stand door de bestaande groepsprogramma's van de betrokken projectpartners te analyseren en vergelijken. De ervaring vanuit de praktijk werd getoetst aan aanbevelingen vanuit de literatuur en waar nodig bijgeschaafd.
We lichten in dit eerste hoofdstuk de visie en de uitgangspunten toe en duiden de keuze van de kenmerken en samenstelling van het aanbod.

1. Vroeginterventie

Vroeginterventie wordt in het VAD-dossier met dezelfde titel (Verstuyf, 2007) gedefinieerd als *alle methodologisch onderbouwde acties die professionelen uit de welzijns- en gezondheidssector en andere relevante sectoren toepassen met de bedoeling personen met riskant of problematisch middelengebruik zo vroeg mogelijk te identificeren, hen te motiveren tot gedragsverandering en verder te ondersteunen bij deze gedragsverandering. Vroeginterventie wil (het risico op) schade die bij het verder zetten van dit gebruikspatroon zou/zal optreden reduceren.*

Laten we deze definitie uiteenrafelen in haar componenten.
- *Zo vroeg mogelijk interveniëren*: er vinden interventies, acties plaats op een moment dat er nog geen sprake is van een gediagnosticeerde stoornis (misbruik of afhankelijkheid van een middel volgens DSM IV - criteria, zie bijlage 1) ondanks tekens, klachten en symptomen van potentieel problematisch middelengebruik.
- *Riskant gebruik*: een gebruikspatroon dat het risico op schadelijke gevolgen (o.a. voor de gezondheid) voor de gebruiker verhoogt
- *Problematisch gebruik*: een complex proces dat verloopt in stadia en soms, niet altijd evolueert naar een stoornis zoals misbruik of afhankelijkheid. Problemen of schade die gepaard gaan met gebruik van een middel kunnen van fysieke, psychische of sociale aard zijn en worden beïnvloed door de individuele gevoeligheid, de mate, duur en wijze van gebruik, de combinatie met andere producten, eventueel aanwezige psychiatrische problematiek en directe en indirecte omgevingsfactoren.

De basisingrediënten van een vroeginterventieaanbod zijn:
▪ Opsporen, identificeren en taxeren van riskant/problematisch gebruik m.a.w. het herkennen van signalen ervan
▪ Bevordering van de motivatie tot gedragsverandering
▪ Doorverwijzen: als de kortdurende interventie niet het gewenste effect heeft of als verdere diagnostiek nodig is d.i. bij vermoeden van een stoornis als misbruik of afhankelijkheid van een middel (DSM IV)

Het draaiboek omschrijft een aanbod voor jonge gebruikers van alcohol of illegale drugs dat binnen dit kader van vroeginterventie past. Vanuit de probleemanalyse van het bestaande hulpaanbod en ervaringen van bestaande groepswerkingen onthielden we dat vooral het element motivering tot gedragsverandering belangrijk is bij minderjarigen. We willen hen inzicht geven in eigen vaardigheden en functioneren.
Meer behandelingsgerichte elementen zoals zelfcontrole en terugvalpreventie werden niet weerhouden binnen het opzet van dit draaiboek. Deze horen binnen een kortdurende therapie ('brief therapy', Heather 1989).
Dit draaiboek wil met andere woorden een aanbod vormgeven dat uitgebreider is dan een eenmalig advies, maar dat toch geen nieuwe behandelingsaanpak inhoudt.
Behandelingsinitiatieven voor minderjarigen bestaan in Vlaanderen, zowel residentieel als ambulant. Er is vooral nood aan een theoretisch en praktisch model voor vroeginterventie dat de verbinding maakt tussen preventie en hulpverlening.
Het aanbod onderscheidt zich van behandeling/therapie doordat er geen individueel behandelplan is. Het heeft integendeel een vast inhoudelijk programma en is afgebakend in de

tijd.
We zijn ervan overtuigd dat dit aanbod voldoende is voor een aantal jongeren om zelf hun leven weer in handen te nemen. Motivatie is het fundament van verandering. De mate waarin mensen gemotiveerd zijn om te veranderen blijkt een goede voorspeller van het effectief optreden van verandering en kortdurende interventies kunnen verandering in gang zetten (Miller & Rollnick, 2005).
Voor een subgroep van meer problematische gebruikers die evolueren richting misbruik of afhankelijkheid is meer nodig dan vroeginterventie. Het motivatieproces dat door de groepservaring op gang wordt gebracht kan voor deze subgroep gezien worden als een vorm van pretherapie, een voortraject voor behandeling. Vaak zien deze jongeren hun gebruikspatroon zelf niet als een probleem en hebben zij dus ook geen hulpvraag op dat vlak. Probleeminzicht en bereidheid tot gedragsverandering is de eerste stap naar een succesvolle behandeling. Ook bij comorbiditeit (samengaan van middelenmisbruik met andere psychiatrische stoornissen) is het belangrijk deze overgangsfase te doorlopen (Monti, Colby & O'Leary, 2001).

Onder punt 3 beschrijven we gedetailleerd hoe we onze doelgroep afbakenen en wat de doelstellingen van dit aanbod zijn.

Jongeren komen in het aanbod terecht via ouders of andere volwassenen uit hun omgeving. Zij zien de signalen en stellen zich de vraag hoe risicovol dit middelengebruik is. Wanneer zij de jongere aanmelden bij een dienst die vroeginterventie aanbiedt, wordt daar via een intake een inschatting gemaakt van de problematiek en de jongere verwezen naar een gepast aanbod (intern of extern).

Meerwaarde en beperkingen van vroeginterventie

De meerwaarde van vroeginterventie ligt voornamelijk in het vroegtijdig ingrijpen op in ontwikkeling zijnd probleemgedrag. Jongeren die (potentieel) riskant of problematisch middelen gebruiken worden geïnformeerd over de risico's van dit gedrag op een moment dat ze door dit gedrag nog niet in een problematische leefstijl zijn verzeild. Ze hebben nog positieve relaties met de omgeving, zijn nog maatschappelijk ingebed (school, werk, hobby). Er is nog niet echt een dwingend gebruikspatroon geïnstalleerd.
Uit onderzoek blijkt ook de effectiviteit van vroeginterventie bij jongeren in groep (Gossop, 2006 en Görgen, 2004). Het is een kosteneffectieve maatregel, zeker als het aanbod in groep gebeurt. Indien jongeren op die leeftijd kiezen voor een gecontroleerd gebruik, beperkt dit de maatschappelijke kost. Als het gebruik evolueert naar misbruik of afhankelijkheid dan hebben jongeren nood aan een meer intensieve, dus kostelijke behandeling. Vroeginterventie stopt het gebruik niet. Het leert jongeren verantwoord te experimenteren en op een positieve manier deze ontwikkelingstaak te vervullen. De kennis over de risico's, de hulpverleningsmogelijkheden en de intentie om minder te gebruiken wordt verhoogd bij jongeren. Deze intentie vertaalt zich ook in een daling van gebruik (Gossop 2006). Vermindering van gebruik zorgt voor een beter psychosociaal functioneren. In het onderzoek van Görgen (2004) rondden 83% van de jongeren de groep af ondanks het feit dat ze onder externe druk participeerden en de lage eigen motivatie bij aanvang.
Een deel van de participerende jongeren mindert niet met middelengebruik, maar blijft verder evolueren naar problematisch gebruik (misbruik/afhankelijkheid). Vroeginterventie bleek onvoldoende, er is meer hulp nodig (Monti et al., 2001).Toch loont het de moeite om te beginnen met een motiverend, informerend aanbod in groep omdat dit een vergelijking mogelijk maakt tussen het eigen gebruik en dat van anderen. Op deze manier kan probleeminzicht verworven worden en wordt de stap naar individuele of residentiële hulpverlening hanteerbaarder voor de jongere en zijn omgeving.
Vroeginterventie vertrekt vanuit de gedachte dat jongeren, mits ze de juiste informatie en feedback krijgen, zelf de stappen kunnen zetten om hun gebruik in eigen handen te nemen en te controleren. Deze zelfverwezenlijkingsgedachte sluit aan bij het ontwikkelingspsychologisch denken over de adolescentie. Jongeren zoeken op verschillende levensdomeinen kennis en ervaring, om op die manier voor zichzelf te bepalen wat hun houding is tegenover deze domeinen en wat hun waarden zijn.

2. Middelengebruik in de adolescentiefase

Middelengebruik wordt binnen onze postmoderne maatschappij vaak bekeken als onderdeel van de jongerencultuur, meer bepaald als een in hun ogen volwassen gedrag waarmee jongeren experimenteren. Jongeren maken meestal een evolutie door waarbij het (overmatig) middelengebruik vanzelf stopt, vaak op het moment van een belangrijke transitie in hun leven (bijvoorbeeld relatie, werk, …) (Monti et al., 2001).

Toch is het belangrijk om te interveniëren net tijdens de adolescentie. Middelengebruik heeft immers belangrijke risico's zowel op het moment zelf als op langere termijn. Eenmalig excessief of regelmatig alcohol drinken, bijvoorbeeld, kan negatieve effecten hebben op de ontwikkeling van de hersenen. Alcohol- en illegale druggebruik gaat gepaard met disfunctioneren op school.
Gezien de adolescentiefase een scharnierpunt is, kan interventie tijdens de adolescentie lange termijneffecten hebben. Na een interventie blijven de momenten die een overgang naar meer onafhankelijkheid betekenen hoogrisicosituaties voor herval. (Liddle & Rowe, 2006). Tegelijk zijn de vele transities die de adolescentie typeren kansen om in te grijpen en gebruik te stoppen (O'Leary & Monti, 2004; Monti, O'Leary & Borsari, 2005).

Adolescenten zijn bovendien extra kwetsbaar. Middelengebruik kan een ontwikkelingsstilstand teweeg brengen bij adolescenten (Bukstein, 1995). De normale ontwikkelingstaken die een jongere hoort te doorlopen om zich te ontwikkelen tot een volwassene worden verstoord door middelengebruik.

We sommen even deze ontwikkelingstaken op.
- Leren abstract logisch denken, introspectie
- Lichamelijke veranderingen (hersenen, hormonaal) doorlopen en aanvaarden
- Separatie: loskomen van de ouders, hun verwachtingen en hun waarden en normen; verwerven van autonomie, zelfstandigheid
- Individuatie: verwerven van eigen identiteit, keuzes maken (in verband met job/studie, partner), eigen waardepatroon vormen, verstevigen van het zelfwaardegevoel

Een aantal van deze ontwikkelingstaken komen tot stilstand of ontwikkelen zich in nefaste richting door middelengebruik in de mate dat het gebruik problematisch is en meer plaats inneemt in het leven van de jongere. Volgende aspecten spelen daarin mee:
- Zich te zeer losmaken van het ouderlijke gezin en zich te veel richten op leeftijdsgenoten
- Verschuiving van waarden en normen die het functioneren in de maatschappij moeilijker maken
- Ontstaan van kloof met volwassenen (ouders, school, …)
- Relativeren en opzij schuiven van eigen plichten
- Niet meer investeren in school en vrije tijdsbesteding
- Verarming sociale relaties
- Geen adequate coping leren (middelengebruik gaat overheersen als copingstrategie)
- Niet meer investeren in de toekomst
- Negatief effect van het middel op de hersenontwikkeling en cognitieve functies (planning, anticiperen, aandacht)

Meer nog, net door de specifieke inhoud van deze leeftijdseigen ontwikkelingstaken is de adolescent kwetsbaar voor het ontwikkelen van een probleem met middelengebruik (Bukstein, 1995).
- Separatie: de band met de ouders en hun corrigerende invloed wordt losser.
- Individuatie: jongeren experimenteren met alternatieve attitudes, leefstijlen en gedrag. Ze stellen de waarden van de maatschappij en hun ouders in vraag.
- Individuatie: jongeren zoeken naar welke plaats ze innemen binnen peergroep en maatschappij. Ze willen aansluiting vinden bij een peergroep en zo zichzelf een identiteit eigen maken.
- Individuatie: jongeren verlangen als vol(wassen) te worden gezien en gaan dingen doen die voor hen bij volwassen zijn horen zoals roken, drinken.

Toch ontwikkelt niet alle gebruik bij adolescenten zich tot riskant of problematisch gebruik, misbruik of afhankelijkheid. Een complex samenspel van risico- en beschermende factoren beïnvloedt de evolutie van het gebruik. Het kan gaan om persoonsgebonden factoren zoals persoonlijkheid en leergeschiedenis (leren positieve effecten te verwachten van middelengebruik). Verschillen tussen jongeren in vaardigheid tot sociale informatieverwerking maken dat sommigen moeilijker kunnen omgaan met de emoties van een eerste gebruik of denken dat alle jongeren gebruiken. Andere factoren hangen samen met de omgeving of met het middel (en de wijze waarop het gebruikt wordt).

Cruts et al. (2004) en Canning et al. (2004) geven een overzicht van de risico- en beschermende factoren voor het ontstaan van (problematisch) middelengebruik, die gestaafd worden door onderzoek. We delen deze factoren in 3 grote groepen in: gebruiksgerelateerde factoren (middel), persoonsgebonden factoren (mens) en omgevinggebonden factoren (milieu). Waarom iemands gebruik al dan niet een probleem wordt hangt steeds af van een combinatie van factoren en de interactie tussen deze factoren. Hoe deze factoren op elkaar inspelen is nog niet volledig ontrafeld. Vaak zorgen de risicofactoren voor een cumulatief effect waardoor het totaaleffect van een combinatie van factoren sterker is dan de som van de afzonderlijke factoren.

PERSOONSGEBONDEN FACTOREN (MENS)			
FACTOR	**Duiding/relevantie**	**FACTOR**	**Duiding/relevantie**
Leeftijd	Alcoholgebruik heeft een negatieve invloed op hersenontwikkeling en hormonaal evenwicht.[2]	(Geestelijke) gezondheid	Psychisch onbehagen (negatieve gemoedstoestand, depressie) verhoogt de kans op problematisch druggebruik.
Geslacht	Meer gebruik van illegale middelen bij mannen. Frequenter gebruik van alcohol bij mannen, frequenter gebruik van medicatie bij vrouwen.	Psychische belasting	Psychische belasting tijdens het opgroeien verhoogt de kans op middelen gebruik.
Beginleeftijd gebruik	Hoe jonger de beginleeftijd van alcohol- en ander druggebruik, hoe groter het risico op problematisch gebruik later.	Kwaliteit van het leven	Waardering van de kwaliteit van het leven, woonsituatie, werk en inkomen, sociale relaties.

GEBRUIKSGERELATEERDE FACTOREN (MIDDEL)			
FACTOR	**Duiding/relevantie**	**FACTOR**	**Duiding/relevantie**
Gebruik van alcohol	Welke drank, prevalentie, frequentie, hoeveelheid?	Gebruik van tabak	Prevalentie, frequentie, hoeveelheid?
Gebruik van illegale drugs	Welke illegale drugs, prevalentie, frequentie, hoeveelheid?	Beschikbaarheid	Gebieden, vaak maatschappelijk achtergestelde, met hoge beschikbaarheid aan drugs
Gebruik van medicatie	Welke medicatie, prevalentie, frequentie, hoeveelheid? Aard en omvang van problematisch medicatiegebruik.	Hulp vragen	Bereidheid om bij vragen of problemen beroep te doen op ouders, vrienden en schoolpersoneel verkleint de kans op middelengebruik.

[2] De hersenen van jongeren zijn volop in ontwikkeling en alcohol remt de ontwikkeling af. Dat kan invloed hebben op het karakter en op het gedrag. Alcohol heeft een invloed op het beloningssysteem in de hersenen, met name het gebied van de hersenen dat actief wordt als je iets prettigs ervaart. Jongeren die vroeg beginnen met drinken gaan minder op zoek naar andere en gezondere prettige prikkels wanneer ze al op jonge leeftijd de 'beloning' van alcohol hebben leren kennen. Alcohol verstoort ook het hormonale evenwicht dat van belang is bij de botontwikkeling en de seksuele ontwikkeling.
Recent onderzoek – al is dit nog controversieel – wijst op een mogelijk blijvend effect van cannabisgebruik op het cognitief functioneren en op de hersenstructuur bij eerste gebruik onder de 15 jaar.

OMGEVINGSGEBONDEN FACTOREN (MILIEU)			
FACTOR	**Duiding/relevantie**	**FACTOR**	**Duiding/relevantie**
Middelengebruik ouders en andere gezinsleden	Ouderlijk gebruik van alcohol en illegale drugs verhoogt het gebruik van de inwonende kinderen.	School	Schoolproblemen (spijbelen, lage studieaspiraties, slechte resultaten) verhogen het risico op problematisch alcohol- en druggebruikbij jongeren.
Gezinsrelaties	Relatiestoornissen, conflicten, gebrekkige communicatie en inconsistente opvoeding leiden tot een verhoogd risico op (problematisch) middelengebruik.	Alcohol op school	Beschikbaarheid alcohol op school.
Gezinsstructuur (jongeren)	Kans op middelengebruik is groter bij jongeren uit een eenoudergezin.	Uitgaan	Er is een verband tussen uitgaan in bars, disco’s, party’s en (problematisch) druggebruik.
Afkeuring in 'peer group'	Een afkeurende houding t.a.v. middelengebruik is een buffer tegen gebruik en misbruik bij jongeren.	Vrijetijds-activiteit	Sport beoefenen, boeken lezen, het beoefenen van hobby’s en participatie in het jeugdwerk leiden tot een geringer middelengebruik.
Deviantie in ‘peer group’	Deviant en antisociaal gedrag in de peer groep leidt tot meer druggebruik bij jongeren.	Buurt	Maatschappelijke achterstellingsfactoren (sociale en economische deprivatie, desorganisatie van de buurt, desintegratie, …) verhogen het risico op middelengebruik.

3. Afbakening van doelgroep en doelstellingen van het vroeginterventieaanbod

3.1. Doelgroep

Vroeginterventie omvat een ruime waaier aan interventies en kan zich naar een ruime doelgroep richten.
Het is belangrijk om de doelgroep af te bakenen. Alle gebruik door jongeren als misbruik definiëren levert een definitie van misbruik op die te heterogeen is om betekenisvol te zijn. Heel wat jongeren gebruiken zonder dat er (ernstige) problemen ontstaan. Het is dan nog moeilijk te bepalen wie vroeginterventie moet ontvangen.
In de literatuur (Monti et al, 2001) wordt aanbevolen dat er gedifferentieerd wordt, zodat kan bepaald worden welke groep welke interventie (‘level of treatment’) moet krijgen. Hierbij kan rekening gehouden worden met:

- het soort drug (bepaalde drugs brengen altijd ernstige risico's met zich mee)
- de leeftijd (bijvoorbeeld regelmatig gebruik op 12-13 jaar versus op 17-18 jaar)
- langdurig gebruik van een middelmatige hoeveelheid versus acuut gebruik van een grote hoeveelheid
- gebruik in een ongepaste omgeving (bijvoorbeeld in het verkeer)
- mate van negatieve psychologische of sociale effecten (als volgens het gebruikspatroon onduidelijk is of er al dan niet geïntervenieerd moet worden)
- aanwezigheid van veel risicofactoren (bijvoorbeeld ADHD, een ouder die drinkt)

Met het aanbod in dit draaiboek beogen we de doelgroep jongeren te bereiken die riskant of beginnend problematisch één of meerdere middelen gebruiken. We maken hierbij geen onderscheid tussen legale of illegale middelen.
Het percentage jongeren dat regelmatig alcohol gebruikt ligt hoger dan het percentage dat regelmatig illegale drugs gebruikt. Door de hogere prevalentie van alcoholgebruik lopen meer jongeren risico op riskant gebruik en evolutie naar problematisch gebruik van alcohol dan van

illegale drugs. Het blijven gebruiken van alcohol vergroot de kans op het verglijden naar meer en ander gebruik binnen het jaar na behandeling (Liddle & Rowe 2006).

We zetten hier een aantal recente cijfergegevens over middelengebruik bij jongeren en jongvolwassenen op een rij.
26.2% van jongeren in het secundair onderwijs (12-18j) in Vlaanderen drinkt regelmatig alcohol (Kinable, 2005); 5.8% van de mannelijke studenten en 1.1% van de vrouwelijke studenten in het hoger onderwijs hebben een hoog risico op problematisch alcoholgebruik en resp. 4.5% en 0.7% hebben een zeer hoog risico (AUDIT-score) (Rosiers & Bernaert, 2006). 57.2% van de Vlaamse uitgaanders drinkt regelmatig alcohol (Van Havere, 2006).
3.4% van jongeren in het secundair onderwijs (12-18j) in Vlaanderen gebruikt regelmatig cannabis en 2.6% gebruikte het laatste jaar andere illegale drugs dan cannabis; 8.7% van de studenten in het hoger onderwijs gebruikt regelmatig cannabis, 2.3% gebruikte het laatste jaar amfetamines, 3.4% cocaïne en 2.9% XTC. Van de Vlaamse uitgaanders gebruikt 38.4% regelmatig cannabis en 15.8% gebruikte het laatste jaar XTC, waarvan 3.5% regelmatig. 2.7% gebruikte regelmatig cocaïne, 2% amfetamines. 75.6% van de uitgaanders die illegale drugs gebruikten, combineerde die met alcohol, 42.9% combineert verschillende illegale drugs onderling.
Heel wat jongeren komen in contact met middelengebruik, dit aantal stijgt met de leeftijd. Regelmatig gebruik en zelfs eenmalig gebruik houdt belangrijke risico's in. Bij de populatie 'studenten hoger onderwijs' ligt het percentage riskant gebruik een stuk hoger. Bij de populatie 'uitgaanders' zien we nog hogere cijfers. Deze cijfers over studenten en uitgaanders zijn niet onmiddellijk van toepassing op jongeren op middelbare schoolleeftijd, maar geven wel een indicatie over het risico dat deze jongeren lopen om op latere leeftijd meer en riskanter te gebruiken.

Door de jongeren met een gebruikspatroon dat riskant is of dat (beginnende) problemen veroorzaakt vroegtijdig te bereiken met correcte informatie over de risico's van hun gebruikspatroon en hen te motiveren tot een gedragsverandering willen we verdere evolutie naar meer problematisch middelengebruik voorkomen. Is gedragsverandering dan voor elk van deze jongeren noodzakelijk?
Bij de groep problematische gebruikers is er al sprake van problemen op één of meerdere levensdomeinen, dus dringt de aanpak ervan zich op. We nemen de stelling in dat ook de doelgroep riskante gebruikers gebaat is met vroeginterventie, al zal het accent bij hen eerder liggen op inlichten over de potentiële risico's verbonden aan hun gebruikspatroon en inzicht en vaardigheid bieden om de risico's te vermijden of te verminderen.

Als we ons richten tot jongeren die riskant of beginnend problematisch gebruiken, betekent dit dat jongeren die voldoen aan de criteria voor de diagnose 'misbruik of afhankelijkheid van een middel' (DSM IV) niet tot de doelgroep behoren. Nu blijkt het bij adolescenten moeilijk om deze diagnose eenduidig te stellen. Een aantal symptomen kunnen bij jongeren niet gebruikt worden om te differentiëren tussen het al dan niet beantwoorden aan een diagnose. Er is ook evidentie dat de symptomen van misbruik niet vooraf gaan aan symptomen van afhankelijkheid bij jongeren, hoewel misbruik meestal als voorloper van afhankelijkheid gezien wordt (Monti et al., 2001). Toch wordt de DSM IV-categorisatie (zie bijlage) ook bij jongeren algemeen aanvaard als richtinggevend voor de diagnosestelling (Bukstein, 2005).

Naar leeftijd toe willen we de definitie van adolescent/jongere niet te eng nemen. **Voor de pilootgroepen hanteren we het criterium 12 tot + 18 jaar, mits de jongere nog schoolgaat in het secundair onderwijs of een daarmee gelijkgestelde dagbesteding heeft.**

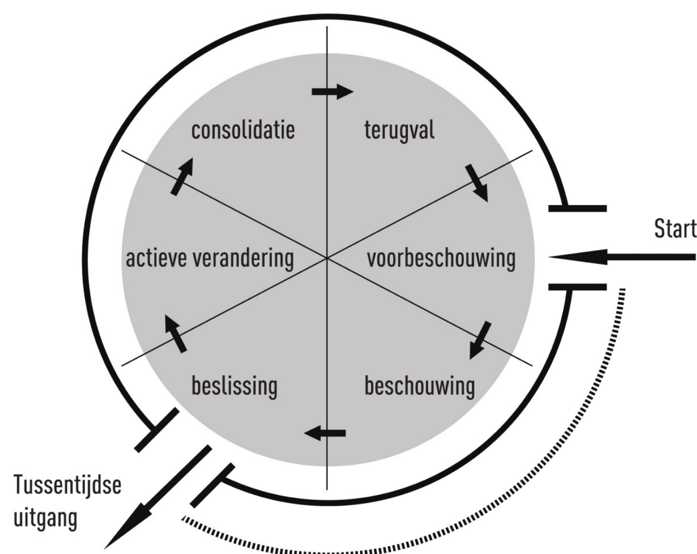
Naast het middel dat de jongere gebruikt worden ook de **schadelijke gevolgen of het risico daarop** ten gevolge van middelengebruik mee in overweging genomen als doelgroepcriterium. Riskant of beginnend problematisch gebruik vertaalt zich in:
- **problemen op een beperkt aantal levensdomeinen (fysiek, psychisch of sociaal)**
- **onder invloed geweest zijn van bepaald middel in een ongepaste situatie of vaststelling van middelengebruik door de politie.**

Problemen mogen niet zo alomtegenwoordig zijn dat ze het functioneren in de groep in het hier en nu verstoren. Dit betekent dat de groepsbegeleiding bij intake inschat in welke mate andere psychische problemen, beperkte cognitieve of sociale mogelijkheden een belemmering vormen. De jongeren die het meest kwetsbaar zijn voor de overgang van middelengebruik tot misbruik of afhankelijkheid zijn zij die vanaf een jonge leeftijd al op een problematisch ontwikkelingspad zijn. Comorbiditeit is eerder regel dan uitzondering bij jongeren met middelenmisbruik/afhankelijkheid (Liddle & Rowe, 2006).
Van zodra de problemen door het gebruikspatroon de bovenhand nemen in de leefwereld van de jongere kunnen we niet meer spreken van vroeginterventie. Hier zal doorverwezen dienen te worden naar een aangepast behandelaanbod, omdat intensievere begeleiding nodig is.

De keuze voor de doelgroep jongeren met riskant of beginnend problematisch gebruik impliceert dat deelnemende jongeren vaak zelf nog maar weinig risico's of problemen ondervinden ten gevolge van hun middelengebruik. De omgeving zal eerder de nadelen van het gebruik van de jongere ondervinden of erop anticiperen. De school merkt de dalende concentratie op. Ouders ondervinden dat hun kind al maar vaker en later op de avond vrienden opzoekt. Jongeren komen dus vaak onder druk van de omgeving in aanraking met vroeginterventie. Of er gebeurt een incident op school of thuis dat de aanleiding vormt. De jongere wordt bijvoorbeeld betrapt met een joint of heeft zoveel gedronken dat medische hulp nodig is. Motivatiebevorderende vroeginterventie vereist niet dat adolescenten erkennen dat ze problemen hebben met middelengebruik om effect te kunnen hebben (O'Leary & Monti, 2004).

In de literatuur vinden we terug dat jongeren zich eerder in de **voorbeschouwings- of beschouwingsfase** bevinden inzake hun middelengebruik. Vaak kennen zij slechts beperkte negatieve gevolgen simpelweg doordat ze in tijd gezien nog niet zo lang gebruiken om een ernstig gebruikspatroon te ontwikkelen. Ook hun cognitieve mogelijkheden, die in dit stadium van hun hersenontwikkeling nog weinig vooruitplannen in de tijd toelaat, speelt hen parten wat probleembesef betreft. Daardoor anticiperen jongeren onvoldoende op risicosituaties of weten niet dat ze zo sterk gaan reageren op de gebruikgerelateerde cues. Jongeren blijken vooral gevoelig voor de positieve verwachtingen die ze leren m.b.t. middelengebruik (positieve effecten zijn onmiddellijk voelbaar en de negatieve gevolgen situeren zich voor een groot deel eerder op langere termijn) (Monti et al., 2001).

Om de voorbeschouwings- en beschouwingsfase te situeren in het hele gedragsveranderings-proces lichten we het Model van Verandering, ook Transtheoretisch Model genoemd, toe (Prochaska en DiClemente, 1992). Veranderen van gewoontegedrag gebeurt niet van vandaag op morgen, maar is een lang proces. Het model van verandering laat ons belangrijke kenmerken van dit proces zien.



Er zijn verschillende stadia te onderscheiden in het gedragsveranderingsproces:

- Voorbeschouwing

In eerste instantie ziet de persoon zijn gebruik niet als een probleem. Hij neemt verandering dan ook niet echt in overweging. De omgeving (ouders, school, begeleiders, werkgever) vindt meestal als eerste dat er een probleem is en dat verandering nodig is. Deze druk vanuit de omgeving wordt door de persoon meestal wel als lastig ervaren.

- Beschouwing

In dit stadium wordt iemand zich bewust van een mogelijk probleem. Naast de voordelen gaat de gebruiker ook oog krijgen voor de nadelen van het gebruik. Hij heeft als het ware twee stemmetjes in zijn hoofd. Enerzijds is er een stem die stelt "ik heb geen probleem, ik kan dus rustig verder gebruiken" en die argumenten geeft om niet te veranderen; anderzijds is er een stem die zich afvraagt of de problemen die men ervaart (bijvoorbeeld sancties, zich niet kunnen concentreren, …) te maken zouden kunnen hebben met het gebruik en die argumenten aandraagt voor verandering.
Dit gaat gepaard met een sterk gevoel van ambivalentie. Zowel het behoud als het veranderen van het gedrag heeft verleidelijk positieve én sterk negatieve aspecten die afwisselend op de voorgrond treden.

- Beslissing

Als de persoon alle aspecten van zijn situatie overziet en een balans opmaakt, kan één kant van de ambivalentie gaan doorwegen. Een beslissing gaat zich aftekenen. Ofwel beslist hij om (nog) niets te veranderen aan zijn middelengebruik. Daardoor keert hij terug naar de voorbeschouwingsfase (tussentijdse uitgang). De andere mogelijkheid is dat hij concludeert dat het gebruik in die mate een probleem is dat hij er iets moet aan veranderen. Eens men beslist heeft om te veranderen moet nog concreet worden wat men precies wil veranderen (stoppen, minder gebruiken, risico's beperken, …) en op welke manier (alleen, met de hulp van een vertrouwenspersoon, in de alcohol- en drughulpverlening, …). De overgang naar actieve verandering wordt voorbereid.

- Actieve verandering

Pas in deze fase zet iemand zijn beslissing effectief om in gedrag en wordt de verandering ook zichtbaar voor de omgeving.

- Consolidatie

Iemand probeert de verandering te behouden en te integreren in zijn dagelijkse leven.

- Terugval

Terugval is de terugkeer naar het oude gedragspatroon. Terugval maakt wezenlijk deel uit van het gedragsveranderingsproces, het hoort erbij. Een uitglijder hoeft niet te leiden tot een volledige mislukking. Het is belangrijk om dit aan te grijpen als een leermoment: in welke situatie was het moeilijk om de verandering vol te houden en hoe kan men daar in de toekomst mee omgaan?

Hoe lang iemand in een bepaalde fase zit kan erg uiteenlopend zijn. Meestal doorloopt men dit proces verschillende keren, men kan ook terugkeren naar een eerdere fase. Men kan ook voor verschillend gedrag in een andere fase zitten. Een jongere gebruikt bijvoorbeeld dagelijks cannabis en ziet hier geen enkel probleem in (voorbeschouwingsfase), hij experimenteerde eerder met cocaïne, maar is daar volledig mee gestopt (consolidatie).
Motivatie om te veranderen is geen alles-of-niets gegeven. We kunnen er invloed op uitoefenen door onze interventies aan te passen aan het "motivatieniveau" van de jongere. Voor meer informatie, zie hoofdstuk III over begeleiderstijl.

Een overzicht van de inclusie- en exclusiecriteria vind je onder hoofdstuk II punt 4 (intake).

3.2. Doelstellingen

Binnen het ruime kader van vroeginterventie ontwikkelden wij een aanbod voor minderjarigen met riskant of beginnend problematisch middelengebruik. **Het doel van dit aanbod is het verhogen van de motivatie van deze jongeren om hun gedrag te veranderen. Met als uiteindelijke doelstelling het reduceren van (het risico op) schade die zou/zal optreden bij het verder zetten van dit gebruikspatroon.**

We focussen op motivatieverhoging en nemen geen behandelingsgerichte elementen op.

Middelengebruik heeft een nefaste invloed op de hersenontwikkeling van adolescenten en kan tot een ontwikkelingsstilstand leiden (zie punt 2). De boodschap dat elk middelengebruik schade kan toebrengen dient vanuit pedagogisch standpunt steeds te worden gegeven. Tegelijk laten we jongeren de ruimte om, met deze informatie, eigen keuzes te maken. (Zie hoofdstuk III over begeleiderstijl voor meer toelichting hierover). Een aanpak gericht op adolescenten dient dan steeds ruimer te gaan dan enkel het middelengebruik. Middelengebruik dient te worden gekaderd binnen het functioneren van de jongere (Bukstein, 2005).

4. Kenmerken en bouwstenen van het vroeginterventieaanbod

4.1. Kenmerken

▪ ***Werken in groep***

Er is weinig literatuur over de effectiviteit van groepsinterventies bij jonge middelengebruikers. Als werkzame elementen wordt vernoemd: interpersoonlijk leren, leren van sociale vaardigheden en catharsis (emotionele opluchting) (Wagner & Macgowan, 2006). Nadeel aan groepswerking is het mogelijk oppikken van negatief gedrag/leefstijl van elkaar. Dit dient een aandachtspunt te zijn bij de groepssamenstelling (Bukstein, 2005). Ook kan er in een groep een verminderde persoonlijke probleemerkenning ontstaan: "iedereen gebruikt hier zoveel als ik, zo erg is het dus nog niet" (O'Leary & Monti, 2004).
We beogen een groepssfeer waar de jongeren ondersteund worden om zelf situaties op te lossen. Het sociaal-therapeutisch element is indirect: door het werken in groep leren jongeren door de uitwisseling met andere jongeren over hun 'rol' in de samenleving.

▪ ***Betrekken van de ouders***

Gezinsinterventies zijn noodzakelijk voor het welslagen van een behandeling omdat een aantal gezinsgerelateerde factoren risicofactoren zijn voor de evolutie naar een meer problematisch gebruikspatroon bij jongeren (Bukstein, 2005).

We sommen enkele risicofactoren op:
- Misbruik of afhankelijkheid bij ouders
- Slechte relatie tussen ouder en kind, conflicten
- Weinig ouderlijke steun (in beleving van jongere)
- Onvoldoende ouderlijk toezicht en ineffectieve discipline op gedrag van de jongere
- Misbruik of verwaarlozing van het kind

Doelstellingen van de interventie naar de ouders zijn dan:
- Psycho-educatie over middelengebruik om motivatie voor de behandeling van zoon of dochter te verhogen
- Ouders ondersteunen in het zorgen voor aangepaste hulpverlening voor hun zoon of dochter
- Ouders ondersteunen om structuur te installeren met consistent stellen van grenzen en opvolgen van de activiteiten en gedrag van de jongere
- De communicatie binnen het gezin verbeteren
- Indien nodig gezinsleden naar behandeling of ondersteuning toeleiden

Ouders leren door hechting en monitoring aan jongere hoe hij uitstel van beloning kan verdragen. Meer zelfcontrole bij jongere beschermt tegen middelengebruik. Monitoring heeft ook een rechtstreeks effect op middelengebruik. Vroeginterventie is hierbij de meest aangewezen werkvorm (Chapple, Hope & Whiteford, 2005).
Ouderlijk toezicht blijft een beschermende factor doorheen de adolescentiefase met die nuance dat het cruciaal is hoe de jongere dit toezicht ervaart. De beleving van ouderlijk toezicht wordt vertekend door de kijk van de jongere op middelengebruik kijkt en door middelengebruik van

de ouders.
Meestal is familiale steun dus een belangrijke factor bij een positieve prognose wat betreft het stoppen of minderen van risicovol middelengebruik bij jongeren. Een aantal jongeren is echter meer gebaat bij verminderd familiale steun en het stimuleren van een nuttig engagement in leeftijdseigen en zelfwaarde-verhogend activiteiten buiten het gezin (Shillington, et al., 2005).

We beogen dus minstens een 'minimaal' aanbod te formuleren naar de ouders. Het is aangewezen dat ouders de jongeren mee ondersteunen in hun deelname en zo mee te motiveren. Indien geïndiceerd kan doorverwezen worden naar een hulpaanbod specifiek voor ouders van gebruikende jongeren of voor gezinnen.

▪ ***Werken met niet-gemotiveerde jongeren***

Een belangrijke vraag die in het kader van de ontwikkeling van dit aanbod werd gesteld, is hoe als begeleider omgaan met weerstand, gebrek aan motivatie tot deelname. Een motiverende gespreksstijl wordt zowel binnen de literatuur als vanuit de ervaring van de projectpartners als essentieel werkinstrument gezien om weerstand te verminderen. Miller en Rollnick (1991) ontwikkelden met 'Motivational Interviewing' (Motiverende Gespreksvoering) een referentie-kader voor een interactiestijl die afgestemd is op de eerste stadia van gedragsverandering.
In het hoofdstuk over begeleiderstijl komen we hier uitgebreid op terug.

4.2. Bouwstenen

We kiezen dus voor een aanpak met als doelstelling probleemverkenning en motivatie tot gedragsverandering. Deze aanpak bewees zijn effectiviteit bij alcoholgerelateerde problemen bij adolescenten. 51% verminderde zijn gebruik, een effect dat bleef op lange termijn (Monti et al., 2005).

▪ ***Intake en assessment***

Volgens Bukstein (2005) is het belangrijk verschillende informatiebronnen te consulteren over de jongere: de jongere zelf, ouders, andere gezinsleden, school en betrokken (hulpverlenings-) diensten. Het is belangrijk op de levenslijn van de jongere het ontstaan van problemen en hun verhouding onderling in kaart te brengen (Monti et al., 2001).
Een ruime bevraging van diverse factoren is nodig bij assessment van eender welke problematiek bij adolescenten. Problemen ontstaan niet op zich en ook het voortbestaan of verergeren ervan hangt vaak af van diverse aspecten in het leven van een jongere. Een multicausale bevraging bij intake is dus aangewezen.

We lijsten hier de richtinggevende te bevragen factoren op vanuit de literatuur.

- Middel:
  - gebruikspatroon
  - beginleeftijd
  - soort producten
  - wijze van gebruik
- Context van gebruik:
  - visie op gebruik
  - verwachtingen van gebruik (positieve en negatieve)
  - tijd en plaats van gebruik
  - gedrags- en emotionele antecedenten
  - attitude en gebruik van vrienden
- Problemen door gebruik
  - medisch
  - sociaal
  - psychologisch
  - juridisch

- Algemeen functioneren
  - gezin
  - school
  - vrije tijd
  - ...
- Bereidheid tot verandering
  fase binnen Model van Verandering (zie p. 11)

Het is aanbevolen om via de medische, psychologische en sociale ontwikkelingsgeschiedenis een indruk te krijgen van eventuele andere problemen naast middelengebruik. Deze kunnen leiden tot de diagnose van een ander probleem dat dient te worden aangepakt.

▪ *Werkzame componenten van het groepsprogramma*

In de literatuur vinden we verschillende overzichten van de werkzame elementen voor interventie naar gebruikende jongeren (Bukstein, 1995, Velasquez et al., 2006, Wagner & MacGowan, 2006).
De gemeenschappelijke pijlers, over auteurs heen, zijn:
- begrijpen van effecten/gevolgen van middelengebruik
- het hoofd bieden aan druk van peers
- veranderen van waarden, houding en normen over middelengebruik
- (h)erkennen en leren omgaan met invloed vanuit volwassenen
- strategieën leren om problemen op te lossen, zowel zelfcontrole, verlichten van stress, druk, spanning als leren van assertiviteit
- ontwikkelen en versterken van zelfwaarde
- leren van communicatievaardigheden

Aangezien het in ons aanbod om een kortdurende vroegtijdige interventie gaat, beperken we ons tot de pijlers gericht op probleemverkenning, verhogen van inzicht en motivatie tot gedragsverandering (zie punt 1 vroeginterventie). Wanneer men de jongeren sociale en probleemoplossende vaardigheden ook laat inoefenen heeft men een behandelingsgerichte aanpak. Hiervoor is de interventie te kort.

Feedback op het gebruik is een essentieel onderdeel voor de effectiviteit van kortdurende interventies. Zowel normatieve feedback (het eigen gebruik vergelijken met het gebruik van andere jongeren van dezelfde leeftijd) als zelfgerichte feedback (het registreren van het eigen gebruik) zijn effectief (Monti & O'Leary, 2001).

We nemen deze elementen op in onze componenten en geven er de logische volgorde aan vanuit het kader van Motiverende Gespreksvoering (Velasquez et al., 2006). Eerst het probleembesef aanwakkeren door het geven van objectieve informatie die de cliënt aan het eigen gedrag kan linken om een eigen risico-inschatting te maken. Vervolgens het in kaart laten brengen van de eigen situatie om dan een beslissingsbalans te laten opmaken en zo de cognitieve dissonantie op te voeren en motivatie tot gedragsverandering aan te wakkeren. De uiteindelijke doelstelling is dat de deelnemer een beslissing neemt (stoppen, minderen of verder gebruiken). Motiverende gespreksvoering is een voorwaarde opdat een interventie bij adolescenten effect kan hebben (Breda & Heflinger, 2007). Meer informatie over de motiverende gespreksstijl vind je in hoofdstuk III.

Concreet resulteert dit in zeven **doelstellingen van het groepsprogramma** (subdoelstellingen van de algemene doelstelling 'verhogen van de motivatie om het gedrag te veranderen', zie punt 3.2).
Iedere doelstelling wordt vertaald in een (of twee) inhoudelijke component(en). In hoofdstuk II vind je een uitgebreide toelichting van de inhoud van deze componenten (zie p. 25 e.v.). Per component zijn verder een reeks methodieken opgenomen die bruikbaar zijn om aan de betreffende doelstelling te werken (hoofdstuk IV).

Doelstellingen	Inhoudelijke componenten
De deelnemende jongeren	
1. a - hebben meer kennis over de effecten en risico's van druggebruik **b - hebben meer kennis over de ontwikkeling van problematisch gebruik en afhankelijkheid**	1. informatie over drugs en het proces van afhankelijkheid
2. hebben meer kennis over de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop	2. informatie over de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop
3. hebben meer inzicht in hun eigen gebruikspatroon	3. in kaart brengen van het eigen gebruikspatroon
4. hebben meer inzicht in hun functioneren in hun leefomgeving	4. in kaart brengen van de eigen context 6. functioneren in de eigen context
5. hebben meer inzicht in de voor- en nadelen van hun eigen gebruik en de gevolgen ervan op diverse levensdomeinen	5. de voor- en nadelen van eigen gebruik en de gevolgen op diverse levensdomeinen
6. kunnen hun eigen mening over druggebruik formuleren	7. eigen mening over druggebruik
7. hebben meer inzicht in hun sterktes om om te gaan met hun levenssituatie (inbegrepen: self-efficacy en zelfwaarde)	8. eigen sterktes: zelfwaarde en eigen mogelijkheden (self-efficacy)

De eerste zes componenten komen steeds expliciet aan bod in het groepsprogramma. Component 7 en 8 zijn evenzeer essentieel, maar hoeven niet expliciet aan bod te komen (d.w.z. via specifiek daaraan gewijde methodieken). Het zijn continue aandachtspunten voor de begeleider doorheen de groepsbijeenkomsten.
Daarnaast heeft de groepsbegeleider aandacht voor het groepsproces en de veiligheid in de groep. Dit is geen doelstelling op zich, maar een voorwaarde om eender welke oefening of gesprek in een groep te doen slagen.

II Inhoud en aanpak

We poneren hier geen vast stramien of pasklaar recept voor het verloop en de inhoud van een vroeginterventieaanbod. Wel geven we een aantal richtlijnen en aandachtspunten mee op basis van de ervaring van de partners van dit project. Wanneer je zelf aan de slag gaat wordt het zoeken naar de formule die in de eigen specifieke context het best werkt.
Wat is de opdracht van je organisatie? Welke expertise heb je in huis? Welke doorverwijzers bereik je? Welke specifieke doelgroep bereik je?

1. Bekendmaking

Als een organisatie of dienst wil starten met een vroeginterventiegroep is, naast de inhoudelijke voorbereiding, netwerkvorming en bekendmaking enorm belangrijk om de doelgroep te bereiken en het groepsprogramma te laten slagen.
Vaak kan een groepswerking pas starten als voldoende jongeren werden aangemeld. Wanneer de organisatie op het vlak van groepswerking en/of vroeginterventie nog onvoldoende gekend is bij mogelijke doorverwijzers of bij ouders, kan dit soms lang duren.

Een aantal factoren werkt hier belemmerend.
➢ De beoogde doelgroep is niet of nauwelijks gemotiveerd. Ouders en andere personen uit de omgeving hebben het niet makkelijk om de jongeren te motiveren tot deelname. Meestal zullen de jongeren deelnemen onder externe druk en zijn er - meer of minder expliciet - consequenties verbonden aan niet-deelname.
➢ Het concept vroeginterventie is vaak nog niet gekend bij doorverwijzers. Het is erg belangrijk om de verwijzers een duidelijk beeld te geven van de doelgroep en van de doelstellingen van de groep. Dat jongeren niet gemotiveerd moeten zijn om deel te nemen is mogelijk nieuw voor hen. Mogelijk gaan ze ervan uit dat stoppen met gebruik als einddoel vooropgesteld wordt en dien je dit beeld bij te stellen.
➢ Een andere hindernis is dat er bij een aantal ouders zelf weinig probleembesef is met betrekking tot het gebruik van hun zoon of dochter. Dit kan ermee te maken hebben dat het te bedreigend is voor hun zelfbeeld als ouder om het probleem te erkennen. Of mogelijk is het gebruik niet in conflict met hun waarden en normen, bijvoorbeeld omdat ze zelf gebruiken. Het kan ook dat ze onvoldoende kennis hebben over de risico's van druggebruik voor adolescenten of onvoldoende vaardigheden om grenzen aan te geven of te praten met de jongere.
Noot: Een aandachtspunt hierbij is niet beschuldigend over te komen bij de ouders. Je kunt hen het best benaderen door eerst naar hun noden en last te luisteren. Een motiverende aanpak heeft ook bij hen meer kans op slagen dan hen proberen te overtuigen dat ze het anders moeten aanpakken.

Bekendmaking is dus een intensieve bezigheid, directe contacten met potentiële doorverwijzers zijn noodzakelijk.

Een aantal mogelijkheden voor bekendmaking op een rijtje:

- Contacten leggen met belangrijke verwijzers en sleutelfiguren (CLB, secundair onderwijs, BJZ, huisartsen, CAW, politie, …). Belangrijk is voldoende tijd uit te trekken om de aanpak te verduidelijken en uit te leggen hoe het aanbod kan aansluiten bij (en ondersteuning geven aan) hun werk. Dit kan door persoonlijke contacten en door aanwezig te zijn op hun overlegmomenten. Een bekendmakingfolder kan als schriftelijke ondersteuning dienen.
- Netwerking of zich integreren in bestaande netwerken (regionale overlegstructuren) met andere instellingen in de regio zodat men gerichter en met kennis van zaken kan doorverwijzen.
- Een vorming of studiedag geeft de mogelijkheid om het vroeginterventieaanbod diepgaander toe te lichten.
- Collega's (bijvoorbeeld preventiewerkers) kunnen het vroeginterventieaanbod blijvend onder de aandacht brengen bij hun contacten met potentiële verwijzers.
- Ouders rechtstreeks bereiken is erg moeilijk, want het gaat om een specifieke doelgroep.
- De DrugLijn informeren over je aanbod. Zij kunnen mensen uit je regio die hen bellen of mailen doorverwijzen.

2. Praktische organisatie

Aantal, duur en moment van de sessies

De projectpartners organiseren de groepssessies op woensdag. Jongeren ervaren dit vaak wel als een straf, omdat ze hun vrije namiddag kwijt zijn. Wanneer de bijeenkomsten buiten de schooluren gepland worden heeft dit wel als voordeel dat het etiket 'druggebruiker' binnen school vermeden wordt.
Hou rekening met schoolvakanties en examenperiodes. Ook individuele gesprekken zijn dan moeilijk te plannen.
Het aantal sessies kan variëren. Vijf bijeenkomsten van 2,5 tot 3 uur lijken een minimum. Het aanbod kan ook georganiseerd worden in volle dagen. 3 dagen is dan wel een minimum, anders is er weinig tijd tussen start en afronden van de groep.
Het voordeel van met halve dagen te werken is dat je de jongeren gedurende een langere periode volgt. De jongeren hebben iets meer tijd om met het geleerde aan de slag te gaan in hun dagelijks leven en dit terug te koppelen in de groep.
Als de jongeren volledige dagen samen doorbrengen, heeft dit als voordeel dat het groepsproces makkelijker op gang komt. Voor een aantal jongeren is het wegvallen van de halve dag les op woensdagvoormiddag bovendien belonend.
Dit kan dan weer een nadeel zijn voor ouders en doorverwijzers, die liever niet zien dat jongeren schooluren missen. We hebben de indruk dat dit bezwaar minder speelt als het gebruik al met heel wat problemen gepaard gaat.

Groepsgrootte

Het aantal deelnemers varieert bij de partners tussen 4 en 12. Idealiter bestaat de groep uit 6 tot 10 deelnemers. Meer of minder kan, maar de ervaring leert dat je bij minder dan 6 deelnemers moeilijker tot interactie komt en dat er dan mogelijk te weinig verschil is in de groep. Bij meer dan 10 deelnemers vraagt het veel tijd om iedereen aan bod te laten komen en de groep wordt moeilijker hanteerbaar.

Locatie

De keuze van de locatie is ook belangrijk. De situering in een gespecialiseerde hulpverlenende dienst kan de drempel verhogen en soms stigmatiserend werken. Een groep laten doorgaan in de setting van de verwijzer (bijvoorbeeld op een school, in een instelling BJZ) is in principe wel mogelijk, maar het is dan nog veel moeilijker om als begeleiders niet als verlengstuk van de doorverwijzers gezien te worden. Als je met een bestaande groep werkt is het ook niet gemakkelijk om de groepsdynamiek in de hand te houden.

3. Samenwerking met ouders en doorverwijzers

Het verdient aanbeveling om ouders en eventueel betrokken doorverwijzers sterk bij de interventie te betrekken. Als de ouders afwezig zijn, wordt geprobeerd om voogd, opvoeders of andere begeleiders te betrekken. De samenwerking met de ouders en de doorverwijzers is cruciaal voor het welslagen van het vroeginterventieaanbod.

➢ Eerst en vooral is er **druk uit de omgeving** nodig om de jongere in de groep te krijgen en te houden, aangezien hij zelf meestal weinig of niet gemotiveerd is.
Hoe duidelijker het **kader** voor alle betrokken partijen (jongere, ouders, doorverwijzer en groepsbegeleider), hoe vlotter de samenwerking kan lopen en hoe beter ieder hierin zijn rol kan opnemen. Verschillende aspecten zijn hierbij belangrijk.

- Het dient duidelijk te zijn welke consequenties <u>ouders of doorverwijzer</u> eraan verbinden als de jongere niet deelneemt of afhaakt. Zij "verplichten" de jongere om deel te nemen.
- Vanuit de <u>groepsbegeleiding</u> wordt verwacht dat de jongere alle sessies bijwoont en actief meewerkt in de groep. Er wordt dus een zekere bereidheid van de jongere verwacht om te reflecteren over zijn functioneren. Maar de jongere kan zelf bepalen in hoeverre hij zijn persoonlijk verhaal in de groep brengt. De jongere wordt ook niet verplicht om te stoppen

met gebruiken.
Doorverwijzer, ouders en jongere moeten dus een duidelijk zicht hebben op de doelstelling van het aanbod. Open communicatie tussen doorverwijzers, ouders en de jongere over de aanleiding voor de doorverwijzing en over zijn functioneren, schept mee een duidelijk kader. Niet zelden koesteren ouders de hooggespannen verwachting dat jongeren na afloop van de groepssessies abstinent zijn. Belangrijk is om ouders/verwijzers te duiden dat deelname aan een groepsinterventie een eerste stap kan zijn om jongeren te motiveren hun middelengebruik in vraag te stellen of bij te stellen.

➢ Concrete afspraken met betrekking tot **doorgeven van informatie** aan de verwijzer en de ouders zijn eveneens enorm belangrijk. Omgaan met de vaak conflicterende verwachtingen van ouders/verwijzers en jongeren op dit vlak is geen makkelijke kwestie.
Allereerst is er de regeling van het **beroepsgeheim**. Dit kent een juridische alsook een deontologische onderbouwing. Juridisch wordt in artikel 458 van het strafwetboek gesteld dat hulpverleners tegenover 'geheimen die hen zijn toevertrouwd uit hoofde van hun staat of beroep' een zwijgplicht of spreekverbod dienen in acht te nemen. Het strafwetboek geeft weinig concrete informatie over wat precies onder het beroepsgeheim valt en wie erdoor gebonden is. Wat precies onder de 'geheimen' valt is dus vatbaar voor interpretatie. Hulpverleners en welzijnswerkers vallen voor deze interpretatie terug op de deontologische code van hun discipline. Algemeen wordt ervan uitgegaan dat zowel waarnemingen van de groepsbegeleider als feiten uit het verleden, heden of toekomst die de groepsbegeleider rechtstreeks of indirect (via derden) vernam onder het beroepsgeheim vallen.

Het statuut van de doorverwijzer als zijnde hulpverlener/welzijnswerker werkend binnen het gezondheids- en welzijnsperspectief is bepalend voor het gedeelde beroepsgeheim. De groepsbegeleider mag met deze doorverwijzers zonder juridische consequentie informatie uitwisselen mits dit gebeurt in het belang van de cliënt. Hierbij dienen de jongere en zijn ouders in hun autonomie gerespecteerd en op de hoogte gebracht te worden van de contacten. Informatie-uitwisseling tussen een groepsbegeleider en een doorverwijzer die niet binnen de gezondheids- en welzijnssector werkt en die dus geen zwijgplicht heeft zoals een justitiële medewerker of leerlingenbegeleider/leerkracht op school valt niet onder het gedeeld beroepsgeheim. Dit vraagt de nodige bedachtzaamheid. We stellen dat over algemene aspecten zoals de inhoud van het programma en de verschillende hulpverleningsmogelijkheden wel op formele, best schriftelijke wijze kan worden gecommuniceerd. Alle inhoudelijke informatie van/over de jongere (persoonlijk verhaal, begeleidingsproces) vallen onder de zwijgplicht.

Beroepsgeheim wordt nog complexer binnen de relatie tussen de groepsbegeleider, de jongere en zijn ouders. Het is duidelijk dat de jongere het recht heeft te weten welke informatie een groepsbegeleider aan anderen doorgeeft. Idealiter wordt de verantwoordelijkheid bij de jongere gelegd. Concreet betekent dit dat de jongere tijdens een gesprek in aanwezigheid van zijn ouders en de groepsbegeleider zelf vertelt over de inhoudelijke aspecten van de groepswerking.
De belofte van vertrouwelijkheid dient aan de hulpvrager gegeven te worden als voorwaarde tot de opbouw van een vertrouwensrelatie. De jongere is bij vroeginterventie vaak zelf geen vragende partij voor hulp. De omgeving ziet een (beginnend) probleem en vraagt om hulp. Dienen zij dan mee betrokken te worden in die belofte van vertrouwelijkheid? Dit zou betekenen dat de groepsbegeleider de ouders alle informatie doorgeeft over de groep, ook over de inhoud. Vanuit hun betrokkenheid op en verantwoordelijkheid voor de jongere verwachten zij informatie over de jongere van de groepsbegeleider.
De groepsbegeleiding kiest er echter meestal voor om de jongere te beschouwen als de eigenlijke hulpvrager. Het is de jongere die deelneemt aan de groep en dus belooft de groepsbegeleider aan de jongere vertrouwelijkheid ten aanzien van wat hij in de groep of in individuele gesprekken vertelt. Op die manier creëert de groepsbegeleider voldoende ruimte om de jongere vrijuit bij zijn functioneren te laten stilstaan.

Wat kan er dan wel aan de ouders worden doorgegeven? De groepsbegeleider kan er van uitgaan dat de jongere zelf in staat is aan te geven wie welke informatie mag weten. Hij zal met de jongere onderhandelen over wat aan ouders en doorverwijzers wordt verteld vanuit

een respect voor diens autonomie. Hierbij maakt de groepsbegeleider de overweging of de jongere zelf kan beslissen wat hem verder zal helpen. De groepsbegeleider weegt als het ware het risico op gevaar voor de jongere (bijvoorbeeld door zijn druggebruik) af tegen de kracht van de jongere om met zijn situatie om te gaan en de kracht van de begeleidingsrelatie. Hoe moeilijker het begeleidingsproces met de jongere loopt of hoe meer gevaar er dreigt, des te meer zal de groepsbegeleider de aandrang voelen om de ouders in te lichten en hen op hun verantwoordelijkheid aan te spreken. Mogelijk hebben ouders ondersteuning nodig om hun rol te kunnen opnemen. De zorgethiek van de begeleider, zijn verantwoordelijkheid om het beste voor te hebben met de jongere, bepaalt als het ware de grenzen van de autonomie van de jongere binnen de geboden begeleiding.
In het kader van het betrekken van de ouders, doorverwijzers bij de begeleiding en hen in staat stellen hun eigen rol op te nemen, kan minimaal aan de ouders/verwijzer gemeld of jongeren de sessies bijwoonden en in welke mate zij actief aan de groep deelnamen.

➢ De groepsbegeleider van zijn kant kan uit het contact met de ouders relevante informatie bekomen in verband met de jongere. Wat was de aanleiding voor de doorverwijzing? Hoe functioneert de jongere op school, in het gezin, in zijn vrije tijd? Hoe schatten zij de problematiek in? De begeleider neemt deze informatie - naast de informatie uit het rechtstreekse contact met de jongere - mee in zijn kijk op de jongere, bij zijn beslissing over deelname aan de groep en in zijn advies voor opvolging.

Verder wordt concreter besproken op welke manier ouders en verwijzer betrokken worden bij intake (punt 4) en afronding (punt 7).

Het verdient aanbeveling om bijkomend een **informatief aanbod** te voorzien **voor de ouders**. Op deze manier kan toelichting gegeven worden over doelstelling, inhoud en aanpak van het groepsprogramma.
Indien er ruimte voor is kunnen ook volgende onderwerpen aan bod komen:
- Informatie over de ontwikkeling van problematisch gebruik
- Het belang van monitoring en begrenzing door henzelf om hun zoon/dochter een veilig referentiekader te bieden
- Hoe ze hun zoon/dochter kunnen stimuleren tot het opnemen van leeftijdseigen verantwoordelijkheden via open communicatie en positieve bekrachtiging

4. Aanmelding en intakegesprek

Aanmelding

Wanneer de jongere aangemeld wordt door een ouder of verwijzer, verzamelt de groeps-begeleider al basisgegevens over de jongere en de aanleiding om contact op te nemen. Wanneer de jongere op basis van deze informatie al duidelijk niet aan de inclusiecriteria van het vroeginterventieaanbod beantwoordt, kan samen met ouder of verwijzer naar een meer aangepaste hulpverlening gezocht worden. De beslissing ten gronde of de jongere al dan niet kan deelnemen, gebeurt natuurlijk op basis van het intakegesprek.

Intakegesprek

Ook de ouders (c.q. voogd, opvoeder) worden verwacht op het intakegesprek met de jongere. Het intakegesprek verloopt gedeeltelijk individueel met de jongere, gedeeltelijk met de ouders erbij. Indien er een verwijzer betrokken is, is het belangrijk om voor de start van de groep ook met hem contact te hebben. Als het praktisch realiseerbaar is, kan de groepsbegeleider proberen om eerst een gesprek te hebben met de jongere voor hij uitgebreid informatie verzamelt bij ouders en doorverwijzer. Dit gebeurt om de houding omtrent vertrouwelijkheid al van bij de start aan te geven aan de jongere. Eventueel kan de verwijzer ook uitgenodigd worden bij het intakegesprek. In de mate dat hij een belangrijke opvoedende rol vervult, is het belangrijker om hem intensiever te betrekken.

De jongeren en hun ouders worden geïnformeerd over de doelstelling en het kader van het aanbod, de inhoud van de sessies, de afspraken met betrekking tot het doorgeven van informatie aan de ouders en/of de verwijzers (zie punt 3). Ook de verwachtingen met betrekking tot het functioneren in de groep en de consequenties bij ongepast gedrag worden duidelijk gecommuniceerd.

De groepsbegeleider verzamelt informatie om te kunnen beslissen of de jongere kan deelnemen aan de groep. Door bevraging en eventueel met behulp van een aantal instrumenten probeert de begeleider meer inzicht te krijgen in gebruik en motivatie van de deelnemende jongeren om het groepsprogramma daar op af te stemmen.

Het is aangewezen om de afspraken vast te leggen in een samenwerkingsovereenkomst die ondertekend wordt door jongere, ouders en verwijzer. In bijlage 2 vind je een voorbeeld van een dergelijke overeenkomst.

Indien de groep met twee begeleid zal worden, is het aangewezen dat beide groepsbegeleiders het intakegesprek samen voeren. Zij kennen dan meteen beiden de situatie van de jongere en kunnen de communicatie tussen jongere en ouders observeren. De beslissing tot toelating bij de groep kan dan ook makkelijker in overleg worden genomen. En als het gesprek met ouders en jongere samen niet loopt kan er opgesplitst worden.
Indien de ouders ondersteund (zullen) worden door een ouderbegeleider van de dienst, kan er ook voor gekozen worden dat groepsbegeleider en ouderbegeleider samen het intakegesprek voeren.

Inclusie- en exclusiecriteria

Deze criteria dienen als leidraad voor groepslidmaatschap bij intake alsook doorheen het groepsproces. Doorverwijzing op grond van de exclusiecriteria kan gebeuren op diverse tijdstippen binnen het project: bij de intake, tijdens de groep of bij afronding.

Inclusiecriteria

MIDDEL
- Jongeren met riskant of beginnend problematisch middelengebruik (voor definities zie hoofdstuk I); geen diagnose van misbruik of afhankelijkheid van middel gesteld (zie DSM IV-criteria in bijlage)
- Soort middel: enkel alcohol of enkel illegale drugs of combinatie

LEEFTIJD
12 tot +18 jarigen die naar het secundair onderwijs gaan

(RISICO OP) SCHADELIJKE GEVOLGEN VAN MIDDELGEBRUIK (andere levensdomeinen)
- Jongere gaat naar school
- Problemen gerelateerd met middelengebruik (fysiek/psychisch/sociaal): (risico op) probleem/schade op beperkt aantal levensdomeinen
- Mogelijk: jongere was onder invloed van middel in ongepaste situatie of middelengebruik werd vastgesteld door politie
- Er is nog sociale steun vanuit minimaal 1 betekenisvolle, positieve relatie

MOTIVATIE
- Voorbeschouwings- of beschouwingsfase

PSYCHIATRISCHE PROBLEMATIEK
- Comorbiditeit is mogelijk in zoverre de problematiek geen belemmering vormt voor het functioneren in groep - in het hier en nu (ook buiten groep)
- Cognitieve capaciteiten die het mogelijk maken te participeren aan de groep: mening en gevoel kunnen onder woorden brengen en op afstand naar eigen leefsituatie, gedrag kunnen kijken

Exclusiecriteria

BIJ INTAKE:
- Diagnose van misbruik of afhankelijkheid van middel is gesteld
- Drugspecifieke opname in residentiële hulpverlening in verleden
- Niet schoolgaand
- (Risico op) problemen/schade op nagenoeg alle levensdomeinen
- Afwezigheid van sociale steun, betekenisvolle relatie
- Weigering tot participatie, tot probleemerkenning, tot spreken over middelengebruik (motivatie)
- (Ernstige) psychiatrische stoornis die functioneren binnen groep - in het hier en nu (ook buiten groep) beduidend beperkt
- Ernstige impulscontroleproblemen (risico voor groepsveiligheid)
- Cognitieve beperktheid (geen mogelijkheid om mening en gevoel onder woorden te brengen en op afstand naar eigen leefsituatie, gedrag te kijken)
- Suïcidaliteit
- Crisissituatie (psychosociaal, weglopen etc.)
- Uitzondering binnen groep (gender, leeftijd, middelengebruik)

TIJDENS GROEP:
- Bedreiging vormen voor (fysieke/psychologische) veiligheid van groep(slid) en/of begeleider
- Weigering tot participatie, tot probleemerkenning, tot spreken over middelengebruik (motivatie)
- Overtreden van afspraken over het functioneren in de groep
- Onder invloed zijn van middel op moment van groepsbijeenkomst
- Crisis, escalatie conflict

Consequenties van overtreding dienen bij aanvang van groep te worden overeengekomen. Differentiatie tussen overtredingen dient duidelijk te zijn voor begeleiders en groepsleden.

Instrumenten voor het inschatten van gebruik en motivatie[3]

Screening van gebruik

Er zijn momenteel nog geen Nederlandstalige gevalideerde korte instrumenten beschikbaar om riskant en problematisch alcohol- en illegale druggebruik op te sporen bij jongeren.
Er is wel een goed instrument om een meer gedetailleerd beeld van de ernst van de problematiek te krijgen. Vergelijkbaar met de ASI voor volwassenen werd een instrument voor adolescenten ontwikkeld, de Adolescent Drug Involvement Scale (ADAD) (Friedman & Utada, 1989). Het is ontwikkeld om informatie te krijgen over de leefwereld van de adolescent, attitude, gevoelens en gedrag dat verband houdt met het alcohol- en druggebruik van de jongere. Het is een semi-gestructureerd interview dat 9 levensgebieden evalueert: medisch, school, tewerkstelling, sociaal, familiaal, psychologisch, juridisch, alcohol en illegale drugs. Het instrument is gevalideerd en er bestaat sinds kort ook een Vlaamse versie van.
Een belangrijke drempel voor de toepassing van de ADAD in het kader van vroeginterventie is de tijdsinvestering (1 uur). Ook de noodzaak aan training om met dit instrument te werken is een drempel (voor niet-gespecialiseerde diensten).
Het feit dat jongeren zich meestal nog in de voorbeschouwings- of beschouwingsfase bevinden maakt het ook moeilijker om hun problemen op de verschillende leefgebieden in kaart te brengen. In deze fases minimaliseren zij de problemen sterk, des te meer als er nog geen vertrouwensrelatie is met de begeleider. Hou er ook rekening mee dat adolescenten nog vaak gefocust zijn op de korte termijn en weinig genuanceerd zijn in hun beeldvorming. Hierin evolueren ze natuurlijk.

[3] Verstuyf, G. (2007) Dossier vroeginterventie. Brussel: VAD.

Vragenlijsten om veranderingsbereidheid te meten.

Voor het inschatten van motivatie tot gedragsverandering bij alcohol- en andere drugproblemen zijn er 2 instrumenten waarvan een Nederlandstalige versie bestaat:

- De Nederlandstalige versie van de Readiness to Change Questionnaire (RCQ-D) (Defuentes-Merillas et al., 2002). Dit is een vragenlijst met 12 items die kan afgenomen worden zowel voor de begeleiding start als tijdens het verloop. De afname van de test duurt maar enkele minuten en de test blijkt betrouwbaar en valide. Je vindt deze vragenlijst in bijlage 3.
- De University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA), Nederlandse vertaling (URICA-NL) (de Jonghe et al, 2002). Deze vragenlijst kan zowel voor problematische middelengebruik als voor psychische stoornissen gebruikt worden.

5. Samenstellen van de groep

Op basis van de inclusie- en exclusiecriteria wordt voor elke jongere afzonderlijk beslist of hij past binnen het vroeginterventieaanbod. Vervolgens is het belangrijk om stil te staan bij de groepssamenstelling. Enkele aandachtspunten:

➢ Er moet voldoende verscheidenheid zijn in de groep, voldoende verschil tussen de deelnemers om te vermijden dat ze elkaar nog versterken in hun huidige houding ten aanzien van gebruik, weinig in vraag gaan stellen en weinig gaan nuanceren. Het verschil mag echter ook niet te groot zijn wat betreft leefwereld, interesses, niveau van functioneren (bijvoorbeeld verbale mogelijkheden), gebruik, gezin van herkomst, ... Voor de groepsontwikkeling is het noodzakelijk dat ze zich herkennen in elkaar.

➢ Wees er aandachtig voor een jongere niet in een uitzonderingspositie te plaatsen (bijvoorbeeld omwille van geslacht, leeftijd of type product dat hij gebruikt).

➢ Wanneer een aantal jongeren elkaar al kennen van buiten de groep, kan dit het groepsproces bemoeilijken doordat ze een "kliekje" gaan vormen. Wil je hen toch toelaten tot de groep, beperk dan hun aantal.

6. Inhoud van het groepsprogramma

Het groepsprogramma bestaat uit 8 componenten, m.a.w. essentiële bestanddelen. Iedere component is gebaseerd op een doelstelling van het groepsprogramma. In hoofdstuk II kan je lezen waarom we voor deze componenten gekozen hebben.
Per component vind je verder een reeks methodieken die bruikbaar zijn om aan de betreffende doelstelling te werken (hoofdstuk IV).

1. informatie over drugs en het proces van afhankelijkheid
2. informatie over de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop
3. in kaart brengen van het eigen gebruikspatroon
4. in kaart brengen van de eigen context
5. de voor- en nadelen van eigen gebruik en de gevolgen op diverse levensdomeinen
6. functioneren in de eigen context
7. eigen mening over druggebruik
8. eigen sterktes: zelfwaarde en eigen mogelijkheden (self-efficacy)

De eerste zes componenten komen steeds expliciet aan bod in het groepsprogramma. Component 7 en 8 zijn evenzeer essentieel, maar hoeven niet expliciet aan bod te komen (d.w.z. via specifiek daaraan gewijde methodieken). Het zijn veeleer continue aandachts-punten voor de begeleider doorheen de groepsbijeenkomsten. De jongeren worden doorheen het groepsprogramma voortdurend gestimuleerd om hun mening te verwoorden. De begeleider werkt ook permanent aan de bevordering van de zelfwaarde door zijn open begeleiderstijl, respect en bekrachtiging. Zeer uiteenlopende groepssituaties lenen zich ertoe om inzicht te verwerven in de eigen sociale en probleemoplossende vaardigheden.
Naargelang de beschikbare tijd en de groepssamenstelling kan aan deze componenten ook meer expliciet gewerkt worden.

Doelstelling bij de component 8 is dus inzicht krijgen in de eigen mogelijkheden en meer kennis hebben over alternatieve manieren van omgaan met sociale situaties en moeilijkheden. Wanneer de groepsbegeleider ervoor kiest de jongeren vaardigheden ook te laten inoefenen en hun eigen hoge risicosituaties te laten analyseren, dan zit men al eerder in een behandelingsgerichte aanpak. Voorwaarde is dat de jongeren al gemotiveerd zijn voor gedragsverandering.

Om te kunnen werken aan de doelstellingen van het programma en bij iedere jongere een leerproces op gang te brengen, is het noodzakelijk te werken aan groepsvorming en een veilige sfeer. Dit is geen component want geen doelstelling op zich, maar een voorwaardenscheppende activiteit.

6.1. Samenstellen van het groepsprogramma

Voor we de inhoud van de componenten toelichten geven we nog een aantal aandachtspunten mee bij de keuze van methodieken en het samenstellen van het groepsprogramma.

De componenten zijn logisch gerangschikt, de thema's bouwen telkens verder op voorgaande. De opbouw is gebaseerd op het kader van Motiverende Gespreksvoering.

Eerst het probleembesef aanwakkeren door het geven van objectieve informatie. Vervolgens de jongeren de eigen situatie in kaart laten brengen. Als de jongeren dan de informatie aan het eigen gedrag linken kunnen ze een eigen risico-inschatting maken. Dit resulteert (impliciet of expliciet) in een persoonlijke beslissingsbalans van voor- en nadelen van enerzijds verandering en anderzijds behoud van hun gebruik. Tegelijk wordt er voldoende aandacht gegeven aan de zelfwaarde en competentiegevoel van de jongeren. Dit is essentieel om te durven erkennen dat men een probleem heeft en om het gevoel te hebben dat men het kán veranderen.
Uiteindelijk kan de jongere komen tot een beslissing over zijn gebruik (stoppen, minderen, risico's beperken of op dezelfde manier verder gebruiken). Niet iedere deelnemer zal tot een beslissing komen. Heeft de jongere al meer inzicht in de eigen situatie en de voor- en nadelen die ermee samenhangen, dan is dit ook al een belangrijke stap vooruit op vlak van motivatie voor gedragsverandering.
Deze opbouw van de componenten betekent niet dat bij het samenstellen van het groepsprogramma de volgorde van de componenten strikt gevolgd moeten worden. Wel belangrijk is de opbouw van informeren over analyseren tot opmaken van balans behouden blijft. Per component heb je de keuze uit een hele reeks methodieken. Sommige methodieken lenen zich ertoe om rond verschillende componenten te werken. (Dit wordt aangegeven bij de betreffende methodieken.) Er zijn dus verschillende "routes" uit te stippelen doorheen de componenten en methodieken. Essentieel is af te stemmen op de deelnemers. Eenmaal de groepsbijeenkomsten lopen, krijg je een beter zicht op de noden van de deelnemers en wat hen aanspreekt. Je kunt het programma dan aanpassen om het meer te laten aansluiten. Het is ook nodig om in te spelen op de groepsdynamiek zoals die zich ontwikkelt. Flexibel zijn is dus de boodschap. Tegelijk mag je de vooropgestelde doelstellingen niet uit het oog verliezen en bewaak je de rode draad.

Daarnaast is het vooral belangrijk om de activiteiten zo te kiezen dat je een veilig klimaat bevordert. Dit doe je hoofdzakelijk impliciet, door het hanteren van een open begeleiderstijl. Ook een aantal methodieken kan helpen om veiligheid te creëren. Vooral bij het begin van het groepsprogramma is dit noodzakelijk. De opbouw van minder naar meer uitdagend is ook erg belangrijk. Zo laat je de jongeren eerst in algemenere termen spreken en ga je pas dan naar de eigen situatie van de jongere vragen. Productinformatie komt bijvoorbeeld eerder in het begin van het programma aan bod. Het is een veilig onderwerp waar de jongeren over het algemeen sterk in geïnteresseerd zijn. Meer informatie over het creëren van veiligheid vind je in het hoofdstuk over begeleiderstijl.

Elke sessie wordt idealiter afgerond met een korte evaluatie. Hoe waarderen jongeren de activiteiten (inhoud en vorm) en de begeleiding? Hoe voelden ze zich in de groep? Op basis hiervan kan het groepsprogramma eventueel bijgestuurd worden. Dit is een manier om de jongeren hierbij te betrekken. Op het einde van het groepsprogramma wordt het in zijn geheel

geëvalueerd, dezelfde thema's komen daarbij aan bod. De begeleiders kunnen participeren aan de evaluatie en op die manier iets zeggen over hoe ze de groep ervaren. Bij de methodieken vind je verschillende mogelijkheden om te evalueren.

6.2. Toelichting van de componenten

1. Informatie over drugs en het proces van afhankelijkheid

De deelnemers krijgen aangepaste en relevante informatie over drugs en hun effecten gekaderd in algemene basisinformatie over de verschillende soorten drugs. De nadruk ligt op de psychische en lichamelijke effecten, eventueel met een bevattelijke uitleg over de inwerking op de hersenen.
De relevante informatie wordt geselecteerd op basis van wat de begeleiders weten over het druggebruik van de deelnemers vanuit de intakegesprekken. Het is ook belangrijk in te spelen op misvattingen (zogenaamde mythes) die de jongeren verwoorden.
Er wordt geen gedetailleerde informatie gegeven over producten die de jongeren niet gebruiken en over de manier waarop deze producten gebruikt worden.
Indien relevant kan ook informatie gegeven worden over het wettelijk kader.
Het is ook zinvol om verkeerde beeldvorming over het alcohol- en ander druggebruik van leeftijdsgenoten te corrigeren (normatieve feedback). Jongeren overschatten middelengebruik van leeftijdsgenoten over de hele lijn. Het is belangrijk jongeren duidelijk te maken de norm die zij veronderstellen niet de algemeen geldende norm is.
Een tweede onderdeel van deze informatieve component is het toelichten van begrippen als het proces naar afhankelijkheid en problematisch gebruik. Het kader Mens-Middel-Milieu helpt de deelnemers inzicht te krijgen in de factoren die maken dat gebruik verschillende effecten kan hebben en meer of minder risicovol is.
Belangrijk is een begeleiderstijl die niet belerend overkomt. De beleving van de jongeren wordt erkend door ook de positieve, gewenste effecten te laten benoemen. Er wordt naar een evenwicht gestreefd met de aandacht voor de negatieve, ongewenste effecten en risico's, om tot een genuanceerd beeld op drugs en druggebruik te komen.
Het is dus niet de bedoeling de jongere last 'aan te praten' en te overtuigen met 'verpletterend bewijsmateriaal', maar hem zelf conclusies te laten trekken (zie component 5).
Verdere toelichting over de manier waarop objectieve informatie op een motiverende manier aangebracht kan worden vind je in het hoofdstuk over begeleiderstijl.

2. Informatie over de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop

De deelnemers krijgen meer inzicht in de eigenheid van de adolescentie en hoe middelengebruik hun ontwikkeling kan beïnvloeden.
Iedere jongere ervaart in deze levensfase verwachtingen vanuit zijn omgeving: ouders, school en de ruimere maatschappij. Tegelijk krijgt de jongere een grotere verantwoordelijkheid en de kans om meer en meer zelf keuzes te maken. Het is een periode waarin dingen uitgeprobeerd kunnen worden op vlak van levensstijl, relaties, vrije tijdsbesteding, … Experimenteren is belangrijk om de eigen identiteit te ontwikkelen. De jongeren krijgen een evenwichtig(er) beeld van de adolescentiefase, het is niet enkel een verhaal van verwachtingen en plichten, maar ook van mogelijkheden en kansen.
Druggebruik maakt het moeilijker om deze fase tot een goed einde te brengen en kan tot een ontwikkelingsstilstand leiden. De jongere krijgt meer inzicht in deze processen en de impact van de keuzes die hij nu maakt. Zo stimuleert de begeleider de jongere om meer toekomstgericht te denken -zonder hem/haar te vragen op dat moment een keuze uit te spreken- en om een compromis te zoeken tussen wat de omgeving verwacht en wat hij/zij zelf wil en (op dit moment) belangrijk vindt.
Achtergrondinformatie over de impact van middelengebruik in de adolescentiefase vind je op p. 7.
Een mogelijke valkuil is gepercipieerd te worden als iemand die net als de omgeving allerlei verwachtingen formuleert naar de jongere. De begeleider bevraagt echter hoe de jongeren dit

ervaren, gaat hier samen met de jongere naar kijken. Ander aandachtspunt is het gesprek niet te laten verengen tot wat jongeren spontaan aanbrengen over waar ze mee bezig zijn, maar het te verruimen naar alle levensdomeinen en alle ontwikkelingstaken, levenskeuzes waar ze vroeg of laat een antwoord op dienen te formuleren.

3. In kaart brengen van het eigen gebruikspatroon

De deelnemers brengen hun gebruikspatroon in kaart (frequentie, hoeveelheid, situatie, …). Op deze manier krijgen zij meer inzicht in de functie van hun gebruik.
Het onder de loep nemen van de evolutie van hun gebruik (van verschillende middelen) over de jaren heen kan relevante beïnvloedende factoren reveleren.
De jongeren laten stilstaan bij het eigen gebruik is een belangrijk onderdeel van het programma. Jongeren vermijden dit vaak. De mate waarin het gedetailleerd bespreken van het eigen gebruik in groep mogelijk of wenselijk is, hangt af van de groepssamenstelling. Het in kaart laten brengen van het middelgebruik van de jongere gebeurt minimaal individueel (bijvoorbeeld door hen te vragen per dag te noteren hoeveel ze gebruikt hebben).
Het 'Model van Verandering' kan de jongeren inzicht geven in het gedragsveranderingsproces en waar zij zich daarin situeren ten aanzien van hun gebruik.

4. In kaart brengen van de eigen context

De deelnemers staan stil bij de verschillende “contexten” waarin ze zich bewegen. Van welke groepen maken ze deel uit? Wat zijn belangrijke relaties?
De context van jongeren kan zowel een beschermende als een risicofactor zijn. De deelnemers krijgen onder meer inzicht in de invloed van de houding van vrienden tegenover druggebruik (sociale norm), het belang van vrijetijdsbesteding, hoe de context een steun kan betekenen die door druggebruik kan wegvallen.
Veranderingen in hun sociale contacten vormen ook een goede ingangspoort om de jongeren naar de impact van druggebruik op hun leven te laten kijken (zie component 5).

5. De voor- en nadelen van eigen gebruik en de gevolgen op diverse levensdomeinen

Als de deelnemers zicht hebben op hun gebruikspatroon (component 3) worden ze gestimuleerd om dit te toetsen aan de informatie die ze gekregen hebben (component 1 en 2) en aan hun waarden. Op die manier kunnen ze een eigen risico-inschatting maken. Welke impact heeft hun gebruik op hen? Welke risico's lopen ze zelf? Hoe zien ze hun druggebruik evolueren in de toekomst? Welke impact kan dit hebben op hun leven, op wat ze willen bereiken?
Veranderingen in de sociale contacten (zie component 4) vormen ook een goede ingangspoort om de jongere naar de impact van het druggebruik op verschillende levensdomeinen te laten kijken. Hoe verder men vordert in de richting van afhankelijkheid, hoe meer contacten zullen te maken hebben met druggebruik, hoe minder contacten en activiteiten er daarbuiten nog zijn. Ook conflicten omwille van het gebruik of ermee samenhangende functionerings-problemen kunnen zichtbaar worden in de veranderende relaties.
Aanvullend kan ook informatie gegeven worden over kwetsbaarheden en beschermende factoren. Jongeren kunnen zien dat ze nog meer risico lopen op problemen door druggebruik. Op die manier kunnen ze een meer volledige en genuanceerde balans opmaken van de voor- en nadelen van hun eigen gebruik op dat moment en voor welke keuzes zij staan.

6. Functioneren in de eigen context

Deelnemers staan stil bij hoe ze zich verhouden ten opzichte van de verschillende sociale contexten waarin ze zich bevinden: ouders, vrienden, klasgenoten, school, … (zie component 4). Hoe communiceren ze met de omgeving en wat zijn de gevolgen daarvan? Welke invloed ervaren ze van de anderen? Hoe zouden ze zich willen verhouden tot de anderen? Wat kunnen ze daarvoor doen, hoe communiceren ze dan het best? Er worden tips gegeven om assertief te communiceren en compromissen te sluiten (zie ook component 8).
De deelnemers worden ook uitgenodigd om zich in te leven in de positie van hun ouders, de school en eventueel andere betrokkenen. Op die manier kan meer begrip ontstaan voor de

mening en reacties van de omgeving, wat openheid kan geven en de kans op positieve communicatie verhoogt. Tegelijk kan de kijk op het eigen gebruik genuanceerder worden en de bezorgdheid opgedreven worden.
Daarnaast kan een thema zijn: waar vind ik steun in mijn omgeving, hoe vraag ik steun?

7. Eigen mening over druggebruik

Jongeren worden gestimuleerd om hun mening over druggebruik te formuleren.
Dit gebeurt **impliciet** doorheen het hele programma, onder meer door open vragen te stellen en respectvol om te gaan met de inbreng van de jongeren. De groepsbegeleider vervult een voorbeeldfunctie in het brengen van een genuanceerde mening op een respectvolle manier (modelling) en jongeren worden hierin selectief bekrachtigd. (Zie ook hoofdstuk III over begeleiderstijl.)
Men kan er ook voor kiezen om hier meer **expliciet** rond te werken en een methodiek opnemen die hier specifiek op focust. Deze methodieken zijn vooral geschikt om in het begin van het programma te gebruiken om het thema op een veilige manier bespreekbaar te maken.

8. Eigen sterktes: zelfwaarde en eigen mogelijkheden (self-efficacy)

Een belangrijke doelstelling is de zelfwaarde van de jongeren te verhogen en hun vertrouwen in de eigen mogelijkheden om met hun levenssituatie om te gaan. Dit gebeurt hoofdzakelijk **impliciet** via de houding en stijl van de begeleiders. Voorbeelden hiervan zijn: respect tonen voor de leefwereld en waarden van de deelnemers, focussen op de kwaliteiten van de jongeren, aandacht geven aan wat goed gaat, aanbieden van positieve ervaringen en bekrachtigen van de stappen die ze zelf ondernemen om hun situatie te veranderen en "succesjes" (tussendoelen) die ze bereiken. Door feedback te geven over hoe de jongere (in de groep) functioneert kan je zijn inzicht in de eigen vaardigheden verhogen. Afhankelijk van de veiligheid in de groep kan deze feedback in de groep gegeven worden of tijdens een individueel gesprek. Bij het afrondend gesprek komt dit zeker aan bod.
De deelnemers worden zich bewuster van hun eigen sterktes (vaardigheden/kwaliteiten/ competenties) en krijgen meer kennis van alternatieve omgangswijzen (denken en gedrag). Jongeren kunnen hierin groter inzicht krijgen, ook zonder dat ze dit expliciet in groep verwoorden.
Afhankelijk van de beschikbare tijd, de mogelijkheden van de deelnemers en de groeps-dynamiek kan hier meer **expliciet** rond gewerkt worden.
We kunnen drie thema's onderscheiden:

- Zelfwaarde
- Sociale vaardigheden
  Hier wordt sowieso impliciet aan gewerkt, onder meer door vooraf communicatie-voorwaarden af te spreken en tijdens de sessies te reageren op de manier waarop jongeren communiceren (bekrachtigen of bijsturen). Enkele methodieken focussen hier expliciet op.
  De vaardigheden 'omgaan met druk van peers' en 'steun vragen' kunnen ook aan bod komen bij component 6.
- Probleemoplossende vaardigheden en frustratietolerantie
  Jongeren hebben vaak een korte termijnperspectief en zoeken onmiddellijke bevrediging. Ze hebben een lage frustratietolerantie. Via actieve methodieken waar ze “een probleem” moeten oplossen kan dit bespreekbaar gemaakt worden.
  Dit thema kan ook aan bod komen bij component 5, waar het gaat over het maken van keuzes op basis van een beslissingsbalans.

Een aantal methodieken voor veiligheid en groepsvorming zijn ook bruikbaar om aan deze component te werken. Veel hangt af hoe je ermee aan de slag gaat, waar je de focus legt bij de bespreking.
Wanneer men de jongeren sociale en probleemoplossende vaardigheden ook laat inoefenen en de eigen risicosituaties laat analyseren, heeft men een behandelingsgerichte aanpak.

Als de jongeren al verder zitten in het gedragsveranderingsproces (beslissing of actieve verandering) kan ook ingegaan worden op alternatieven voor druggebruik. We hebben ook enkele methodieken opgenomen die hier specifiek op ingaan (anders omgaan met risicosituaties).

7. Afrondend gesprek en advies

Na het groepsprogramma is het belangrijk individueel met elke jongeren af te ronden en te evalueren. De begeleider laat de jongere zelf verwoorden waar hij nu staat. Hoe heeft hij de groep ervaren? Wat heeft hij geleerd? Wat is er veranderd door aan de groep deel te nemen (bij de jongere zelf of in zijn omgeving)? Wat zijn zijn doelstellingen op korte termijn? In dit individuele afrondende gesprek geeft de begeleider ook feedback over het functioneren van de jongere in de groep. Hij kan ook zijn beeld verwoorden over het functioneren van de jongere in zijn verschillende levenscontexten. Wat zijn de kwaliteiten van de jongere? Wat zijn werkpunten? Waar maakt de begeleider zich zorgen over?

Ook de ouders (c.q. voogd, opvoeder) worden verwacht op het afrondend gesprek. Indien er een verwijzer betrokken is, is het belangrijk om na de groep ook met hem contact te hebben. Eventueel kan hij ook uitgenodigd worden bij het intakegesprek. In de mate dat hij een belangrijke opvoedende rol vervult, is het belangrijker om hem intensiever te betrekken.
De jongere wordt gestimuleerd om zoveel mogelijk zelf te verwoorden hoe de groep verlopen is en wat dit voor hem betekent. De jongeren en de ouders worden gevraagd hun engagement en verwachtingen op korte termijn naar elkaar communiceren. Waar staan ze nu? Wat is er veranderd door aan het vroeginterventieaanbod deel te nemen? Zijn er bijvoorbeeld veranderingen in regels en afspraken thuis? Dit is niet evident. Ouders blijven vaak hooggespannen verwachtingen hebben: zoon of dochter moet nu stoppen met gebruiken. Jongeren geven in het bijzijn van hun ouders (of verwijzer) vaak sociaal wenselijke antwoorden.
De groepsbegeleider verkent met de jongere, de ouders en/of de verwijzer de mogelijkheden voor opvolging en verdere (individuele) begeleiding en geeft hierover een niet-bindend advies. Wat kunnen de ouders en de verwijzer zelf doen? Is verdere (individuele) begeleiding van de jongere aangewezen? Er kan ook een aanbod voor de ouders of het gezin voorgesteld worden. Op welke manier de jongerenbegeleider bij het afrondend gesprek feedback geeft over het functioneren van de jongere (in de groep) en eventueel uiting geeft aan bezorgdheid over de jongere vraagt voorzichtigheid. Van bij het begin dient met de jongere te worden besproken wat er wordt doorgegeven. Informatie over gebruik wordt in principe niet doorgegeven aan ouders of verwijzer (zie p. 18).
Een attest van deelname kan eventueel aan de jongere meegegeven worden bij dit afrondend gesprek.
Voor de groepsbegeleiders leveren de afrondende gesprekken met jongeren en ouders / verwijzers ook belangrijke informatie om het vroeginterventieaanbod te evalueren. Hoe evolueren de motivatie en het gebruik van de deelnemende jongeren? Hoe waarderen alle betrokkenen het aanbod? (Zie ook punt 8, evaluatie.)

Doorverwijzing

Heeft een kortdurende interventie (eventueel met enkele vervolgcontacten) niet de gewenste effecten of is meer diagnostiek nodig, dan kan een doorverwijzing aangewezen zijn. Vaak zijn er intern verdere (individuele) begeleidingsmogelijkheden, soms is doorverwijzing naar meer gespecialiseerde hulpverlening noodzakelijk. Netwerkvorming is belangrijk om het eigen aanbod zo goed mogelijk te integreren in het ruimere hulpverleningsaanbod.
Indien een doorverwijzing niet onmiddellijk mogelijk is (bijvoorbeeld door wachtlijst) zal samen met de ouders en andere betrokkenen gezocht moeten worden hoe deze periode overbrugd kan worden.
De groepsbegeleider betrekt de jongere, de ouders en/of de verwijzer bij de verkenning van de mogelijkheden voor verdere begeleiding. Hij geeft een advies mee vanuit de eigen dienst (na overleg met zijn team), dit is uiteraard vrijblijvend. Soms is de directe omgeving, wanneer de situatie moeilijk houdbaar wordt, vragende partij voor een doorverwijzing.

8. Evaluatie

Het is belangrijk om de mening van de jongeren, hun ouders en de doorverwijzers over de groepswerking te kennen. Zijn hun verwachtingen ingelost? Zijn de doelstellingen van het vroeginterventieaanbod bereikt?
In hoofdstuk IV vind je voorbeelden van evaluatiemethodieken.

Evaluatie door de jongeren

Aan het eind van elke sessie kan de begeleider via een korte evaluatie meer zicht krijgen op wat wel of niet geapprecieerd wordt door de individuele jongeren. Hiermee kan rekening gehouden worden bij de voorbereiding van de volgende sessies. Op die manier geef je jongeren ook inspraak.
Aan het eind van de hele reeks sessies peilt de begeleider naar de bereikte doelstellingen en de waardering door de jongeren van inhoud, werkvormen, begeleiding en groep en eventueel ook van de praktische organisatie. Een schriftelijke evaluatie kan bestaan uit open vragen. In principe leveren open vragen meer specifieke informatie op. Nadeel is dat er meer tijd gaat naar zowel het invullen als het verwerken van de gegevens. Gesloten vragen met gestructureerde antwoordmogelijkheden vormen een alternatief. De ervaring leert dat jongeren soms niet erg gemotiveerd zijn om een schriftelijke vragenlijst in te vullen waardoor dit niet altijd veel bruikbare informatie oplevert.
Het is dus zinvol om de schriftelijke evaluatie ook aan te vullen met een mondelinge bevraging. Dit kan in groep, maar nog beter is het in een individueel contact, bijvoorbeeld bij het afrondend gesprek, te vragen wat zij van de groepsbijeenkomsten vonden en wat het voor hen betekende.

Evaluatie van het effect op de motivatie

De hoofddoelstelling van de vroeginterventiegroep is 'de jongeren zijn meer gemotiveerd om hun gedrag te veranderen'. Door de motivatie voor en na deelname te vergelijken krijgt men een aanwijzing over het effect van groepsdeelname. Motivatie voor gedragsverandering kan bijvoorbeeld gemeten worden aan de hand van de Readiness to Change Questionnare (RCQ), zie bijlage 3. Een alternatief voor de RCQ is de URICA (zie p. 23.).

Evaluatie door ouders en doorverwijzers

Het is ook zinvol het aanbod te laten evalueren door de doorverwijzers en de ouders. In welke mate zijn hun verwachtingen ingelost? Welk effect merken zij op de jongere? Is er iets veranderd in de communicatie met de jongere? Zijn zij tevreden over de ondersteuning en het advies dat zij kregen?
Dit kan aan de hand van een schriftelijke vragenlijst of door mondeling een aantal vragen te stellen bij afronding van het aanbod.

III Begeleiderstijl

Werken met jongeren rond hun gebruik als zij niet gemotiveerd zijn om hun gebruik te veranderen, is geen evidentie. Bovendien nemen de jongeren deel onder externe druk.
De uitdaging voor de begeleiders is om binnen dit “verplichte” kader toch een goed contact met hen op te bouwen en niet gepercipieerd te worden als een verlengstuk van de omgeving. Om hen dan te laten stilstaan bij hun functioneren en hun blikveld te verruimen naar de consequenties van hun gebruik voor anderen en voor hun eigen toekomst.

1. Motiverende gespreksstijl

De jongeren in een vroeginterventiegroep zijn (meestal) nog niet gemotiveerd om hun gebruik te veranderen, met andere woorden ze zitten in het stadium voorbeschouwing of beschouwing (zie p. 11).
Motiverende gespreksvoering (Miller & Rollnick, 1991) biedt hulpverleners een referentiekader voor een interactiestijl die afgestemd is op deze eerste stadia van gedragsverandering. Het is een cliëntgerichte en directieve methode om te bevorderen dat de cliënt intrinsiek gemotiveerd wordt tot verandering. De methode is cliëntgericht want helemaal gericht op de actuele zorgen en belangen van de cliënt. De hulpverlener helpt de cliënt om zijn ambivalente gevoelens rond verandering te verkennen. Tegelijk is de methode directief want de gespreksvoering stuurt doelbewust in de richting van verandering. Motiverende gespreksvoering wordt echter niet gebruikt om verandering af te dwingen die niet met de eigen waarden en normen van de cliënt overeenstemt.
Inhoudelijk sluit het vroeginterventieprogramma aan bij de visie en werkwijze van de motiverende gespreksvoering. De jongeren krijgen meer inzicht in de voor- en nadelen van hun gedrag. De groepsbegeleider probeert de jongeren niet te overtuigen, maar laat hen zelf stilstaan bij hun gebruik en functioneren en de aangereikte informatie linken aan de eigen situatie. (Zie visie en onderbouwing voor meer informatie).
Hier omschrijven we de motiverende gespreksstijl aan de hand van de basisprincipes en de houding die aan deze principes ten grondslag ligt. Een gedetailleerde bespreking van hoe dit via gesprekstechnieken toegepast kan worden valt buiten het opzet van dit draaiboek, maar de recente vertaling van het standaardwerk van Miller en Rollnick levert hiervoor de nodige informatie (Miller & Rollnick, 2005). We verwijzen ook naar het vormingsaanbod van VAD.

De basisprincipes van motiverende gespreksvoering

1. Empathie uitdrukken

Via een houding van aanvaarding en respect smeedt de begeleider een samenwerkingsrelatie met de jongere. De percepties, doelen en waarden van de jongere zijn het vertrekpunt. Door vooral open vragen te stellen bevordert de begeleider dat de jongere zijn situatie exploreert. Door middel van reflectief luisteren tracht de begeleider dan de perspectieven van de jongere te begrijpen zonder te veroordelen, bekritiseren of beschuldigen. De aanvaarding van de jongeren zoals ze zijn, geeft hen de veiligheid om in de eigen spiegel te kijken. Door de jongeren te aanvaarden en aan te sluiten bij de leefwereld van de jongeren, ondersteunt de begeleider ook de eigenwaarde van de jongeren, wat op zijn beurt bevorderlijk is voor verandering.

2. Discrepantie ontwikkelen

Als iemand voelt dat bepaald gedrag in strijd is met belangrijke persoonlijke doelen en waarden, stijgt de motivatie voor verandering. Deze discrepantie wordt opgeroepen doordat iemand zich bewust wordt van de nadelen van zijn huidige gedrag en de voordelen van gedragsverandering. Met andere woorden iemands probleembesef en bezorgdheid worden groter. Door de verschillende levensdomeinen (gezin, studie/school, vrije tijd en vrienden, ...) te bevragen helpt de begeleider de jongeren om meer zicht te krijgen op hun functioneren in verschillende contexten en om de voor- en nadelen van hun gedrag af te wegen.
De bedoeling is uiteindelijk dat de jongere tot een beslissing komt: "Heb ik in die mate

problemen dat ik mijn gedrag moet veranderen?". De rol van de begeleider bij dit proces is niet enkel de beleving van de jongere te volgen en te begrijpen (cliëntgericht aspect, zie eerste principe). De begeleider stuurt ook in de richting van verandering (directief). Het is de bedoeling dat de nadelen van de huidige situatie en de voordelen van de verandering gaan doorwegen. Dit betekent niet dat de hulpverlener de argumenten voor verandering aanbrengt. Als hij dit doet zal hij weerstand uitlokken bij de jongere. De jongere moet zelf de argumenten voor verandering aanbrengen. De begeleider gaat wel de uitingen van probleemerkenning, de argumenten voor verandering uitlokken door vragen te stellen. En door er meer aandacht aan te geven versterkt de begeleider deze ideeën en gevoelens bij de jongere.
In een groep hoort men het verhaal van de anderen en reageert men op elkaar. Dit kan het eigen perspectief verruimen en nuanceren. De begeleider gaat stimuleren dat de jongeren elkaar in vraag stellen.
De druk van de omgeving zorgt mee voor de last die de jongere tot verandering kan bewegen. Bijvoorbeeld ouders die verbieden uit te gaan, de school die een sanctie geeft. (Dit voor zover de jongere hierdoor in conflict komt met doelen of waarden. Bijvoorbeeld kunnen uitgaan, contacten onderhouden met vrienden; kunnen overgaan naar een volgend jaar, een diploma halen om te kunnen gaan werken.)

Je zou kunnen stellen "hoe groter de ervaren last en het belang van de verandering, hoe meer kans dat iemand verandert". Hier moet wel een belangrijke kanttekening bij gemaakt worden. Het belang moet in evenwicht zijn met de zelfwaarde en het competentiegevoel van de cliënt, anders kan het probleembesef verlammend werken.

3. Zelfwaarde en persoonlijke effectiviteit ondersteunen

Wie zichzelf niet de moeite waard vindt heeft weinig of geen reden om zijn gedrag te wijzigen. Alleen wie zich de moeite waard vindt zal op een bepaald moment in botsing komen met wat hem schaadt. Iemand moet ook voldoende competentiegevoel hebben om zijn gedrag in constructieve zin te kunnen veranderen. Met andere woorden, hij moet vertrouwen in zijn eigen mogelijkheden om de verandering tot een goed einde te brengen. De begeleider stimuleert zelfwaarde en competentiegevoel door de jongeren aan te spreken op zijn kwaliteiten, door ook aandacht te geven aan de dingen die goed gaan, en door de stappen die de jongere onderneemt te bekrachtigen. Het is ook belangrijk dat de jongere inzicht krijgt in de eigen kwaliteiten en vaardigheden om met situaties om te gaan. Ook wanneer de jongere positieve evoluties aan zijn eigen inspanningen kan toeschrijven (interne locus of control), eerder dan aan externe factoren, wordt zijn competentiegevoel versterkt.

4. Meegaan met weerstand

Onder weerstand verstaan we alles wat de jongere (en de hulpverlener) bewust of onbewust doet om te verhinderen dat het hulpverleningsproces vordert.
Weerstand wordt al te vaak gezien als een typisch kenmerk van jongeren met alcohol- of drugproblemen ("Ze ontkennen, liegen, vluchten, …"). We kunnen echter vaststellen dat een verandering in stijl van de hulpverlener ook verandering bij de cliënt kan meebrengen op vlak van weerstand. Er valt met andere woorden iets mee te doen. Een valkuil is dat de begeleider op weerstand met weerstand reageert. Op die manier gaat de begeleider in het gevecht met de jongere en zal de weerstand nog toenemen. Door mee te gaan met de weerstand en erkenning te geven aan de behoefte die onder de weerstand zit, herstelt de begeleider het contact en vermindert de weerstand. Het is niet altijd mogelijk of aangewezen dit in het bijzijn van de andere groepsleden aan te kaarten, de jongere kan dan individueel aangesproken worden.
Waar kan de weerstand mee te maken hebben?
Weerstand kan uitgelokt worden wanneer de begeleider te snel gaat, niet aansluit bij waar de jongere in zijn veranderingsproces zit. (De begeleider vraagt bijvoorbeeld naar alternatieven voor gebruik op het moment dat de jongere verandering nog niet in overweging neemt.)
Als mensen het gevoel krijgen dat hun keuzevrijheid beperkt wordt, kan dit weerstand oproepen. ("Niemand moet mij gaan vertellen wat ik moet doen…") Dit is niet typisch voor alcohol- of drugproblemen of voor jongeren.
Weerstand kan ontstaan wanneer de jongere niet begrijpt wat de begeleider wil of verwacht. Of wanneer hij de vaardigheden mist om een opdracht uit te voeren. De begeleider vraagt

bijvoorbeeld “Wat voel je nu?” en de jongere antwoord “Ik weet het niet!”.
Het is belangrijk om duidelijk te communiceren wat je precies wil en verwacht van de jongere en aan te sluiten bij de mogelijkheden van de jongere.

Veel meer dan een reeks technieken is motiverende gespreksvoering een houding waarmee mensen benaderd worden. Om dit in de verf te zetten vergelijken we deze **grondhouding** met de klassieke ‘confronterende’ benadering.

- **Samenwerking** in plaats van confrontatie, de cliënt de ‘werkelijkheid’ doen inzien.

Motiverende gespreksvoering is coöperatief van aard. De hulpverlener vermijdt een competitieve, autoritaire houding en is daarentegen zeer betrokken op de cliënt. Er is een positieve sfeer die verandering stimuleert, maar niet afdwingt. De hulpverlener gaat samen met de cliënt kijken naar diens situatie, niet de cliënt overtuigen dat hij verkeerd bezig is.

- **Evocatie** in plaats van educatie, de cliënt ontbrekend inzicht en vaardigheden bijbrengen.

De hulpverlener zoekt de motivatie voor verandering in de cliënt zelf (interne motivatie). De doelen en waarden van de cliënt zelf zijn het vertrekpunt. Hij kan zelf ontdekken of zijn gedrag daarmee overeenstemt of in tegenspraak is.

- **Autonomie** in plaats van autoriteit, de cliënt zeggen wat hij moet doen.

De verantwoordelijkheid voor de verandering ligt bij de cliënt en niet bij de hulpverlener. De hulpverlener bevestigt het recht en vermogen tot zelfsturing van de cliënt en schept faciliteiten voor een doordachte keuze. De cliënt is vrij om te kiezen voor gedragsverandering en om dat niet te doen.

2. Een veilig leerklimaat bevorderen

2.1. Een veilig klimaat creëren[4]

Een goed klimaat zorgt voor voldoende veiligheid in een open en ontspannen sfeer.
Het klimaat wordt bepaald door het proces tussen de deelnemers, de begeleider en de inhoud.
Op deze verschillende vlakken moet de begeleider inspanningen doen om veiligheid te creëren.

2.1.1. Houding naar de deelnemers

- Aansluiten bij de groep

Al bestaat een groep uit verschillende individuen, toch zal het programma afgestemd worden op de groep als een soort eenheid. Daarvoor is het belangrijk dat de begeleider zich rekenschap geeft van de kenmerken van deze specifieke groep. Vanuit de gemeenschappelijke kenmerken kan de begeleider proberen in te schatten wat de ‘gemiddelde’ verwachtingen en behoeften zijn van deze groep en hoe hij kan aansluiten bij hun leefwereld. Tijdens het groepsaanbod zal de begeleider deze inschatting wellicht moeten bijstellen. Een groep heeft een zekere eenheid, maar binnen elke groep bestaat er ook verscheidenheid. Een deelnemer zal zich maar echt veilig voelen wanneer de begeleider hem of haar ook als individu blijft zien.

- Ruimte om ervaringen en meningen te delen

Een groep is een verzameling individuen, elk met een eigen mening. Een begeleider moet de deelnemers het gevoel kunnen geven dat hun persoonlijke beleving erkend wordt. Daarom dient een begeleider voldoende ruimte te laten om elke deelnemer zijn idee te laten verkondigen, of het nu gaat om een mening, een visie of een ervaring. Het naast elkaar kunnen laten bestaan van meningen en visies is een belangrijke voorwaarde. Een begeleider zal zoeken naar werkvormen die mensen stimuleert hun mening te brengen zonder het een verplichtend karakter mee te geven.
Wanneer deelnemers zich herkennen in ervaringen van andere deelnemers, heeft dit een positief effect op de onderlinge betrokkenheid. Daardoor wordt het makkelijker zich open te stellen en zelf ervaringen te delen. Tegelijk kunnen jongeren ontdekken dat er verschillende meningen zijn en mogelijk hun eigen mening gaan nuanceren. De groep is hierin een belangrijk “hulpmiddel” voor de begeleider. De groep fungeert als spiegel en kan corrigerend

[4] Gebaseerd op 'SXTC Werken met jongeren rond relaties en seks, alcohol en andere drugs', VAD (2007).

werken. Jongeren aanvaarden feedback makkelijker van leeftijdsgenoten.
Afspraken helpen om de deelnemers op hun gemak te stellen en actief te laten deelnemen en vertellen.
Voor elke begeleider is het zoeken naar een juist evenwicht tussen ruimte geven om ervaringen te delen en grenzen bewaken.

- Respecteren en bewaken van grenzen van deelnemers

Respecteren van de grenzen van de deelnemers houdt in dat er geen druk gelegd wordt om persoonlijke verhalen te vertellen. Elk individu in een vorming maakt een bepaald proces door en heeft ook een persoonlijke groeitijd nodig. Deze verschilt van deelnemer tot deelnemer.
De begeleider bewaakt ook dat de deelnemers respectvol met elkaar omgaan.
Bij aanvang van de groep wordt duidelijk afgesproken dat wat in de groep verteld wordt vertrouwelijk is en in de groep moet blijven.
De begeleider zorgt er ook voor dat het duidelijk is tot waar zijn zwijgplicht reikt en wat hij naar ouders en doorverwijzers zal communiceren.

- Omgaan met storend gedrag

Bij storend gedrag gaat de begeleider in principe grenzen stellen. Het kan echter ook aangewezen zijn het gedrag te negeren. De begeleider maakt telkens een afweging: in welke mate wordt het verder werken belemmerd, zal aandacht geven het negatieve gedrag belonen? (Op p. 36 vind je richtvragen voor de afweging om al dan niet in het groepsproces te interveniëren.) Storend gedrag begrenzen kan belangrijk zijn om verder te kunnen werken aan de doelstellingen van de groep én voor het bewaren van een veilig klimaat voor de andere deelnemers. Duidelijke verwachtingen en afspraken bij de start zijn dan belangrijk om op terug te vallen. Grenzen stellen zonder de relatie te schaden doe je door rustig en concreet te verwoorden op welke manier de regels of afspraken overtreden worden en door over het gedrag te spreken en niet over de persoon.
In het storend gedrag zitten ook signalen om rekening mee te houden. Misschien gaat de begeleider te snel of zijn de vragen te moeilijk of te confronterend? Of mogelijk was er een voorval in de thuissituatie dat op de jongere weegt? (Zie p.32 voor meer informatie over weerstand en hoe je ermee kan omgaan.)

- Bekrachtiging

Minstens even belangrijk als het begrenzen of negeren van negatief gedrag is het bekrachtigen van positief gedrag door er aandacht aan te geven of met een compliment. Met positief gedrag bedoelen we zowel gedrag dat de groepssfeer ten goede komt als gedrag dat beantwoordt aan de doelstellingen van de groep.
Ook spelplezier en positieve contacten werken bekrachtigend. Actieve methodieken, beweging bevorderen het leren en verlagen het stressniveau.

2.1.2. Inhoud en werkwijze

- Duidelijkheid scheppen

Deelnemers voelen zich veiliger wanneer ze goed weten hoe het eraan toe zal gaan en wat er precies van hen verwacht wordt. In de inleiding zegt de begeleider dus niet alleen wat er aan bod zal komen, maar ook hoe er gewerkt zal worden. Als deelnemers bijvoorbeeld duidelijk weten dat ze vragen mogen stellen of dat het de bedoeling is dat ze hun eigen mening verwoorden, dan zullen ze dit ook sneller doen. De deelnemers kunnen op die manier ook makkelijker "aan het leren" gaan, inzicht wordt gefaciliteerd.
Ook de globale doelstelling van het groepsprogramma moet duidelijk zijn: weten dat men ook de keuze heeft om niet te veranderen vermindert de weerstand.

- Een geleidelijke opbouw

Belangrijk is de activiteiten geleidelijk op te bouwen qua moeilijkheid. Er wordt best niet gestart met te uitdagende, te ingewikkelde of te persoonlijke activiteiten. Gaandeweg kunnen er meer uitdagingen in het programma komen, rekening houdend met wat de groep aankan of vraagt.

- Soepel omgaan met de voorbereide inhoud en methodiek, maar bewaken van het programma

Inspelen op situaties die zich voordoen tijdens de sessies beïnvloedt de sfeer en betrokkenheid gunstig. In sommige groepen kunnen ook bepaalde methodieken helemaal niet aanslaan. De begeleider kan dan ook best overschakelen naar een andere methodiek als hij merkt dat de groep afhaakt.
Tegelijk houdt de begeleider het globale programma in het achterhoofd. Hij is als het ware de agenda en het geheugen van de groep, over de sessies heen. Hij legt linken, bewaart de rode draad en wanneer nodig breekt hij bepaalde gesprekken af.

- Kennismakingsmethodieken en opwarmers

Via een aantal methodieken kan expliciet aan veiligheid en groepsvorming gewerkt worden, vooral bij het begin van de groep is dit noodzakelijk. Om een groepsgevoel te creëren is het noodzakelijk dat de deelnemers elkaar leren kennen. Dit mag echter ook niet te persoonlijk worden. Zij hebben er niet voor gekozen om deel uit te maken van de groep en zijn meestal nog niet bereid om veel over zichzelf bloot te geven. Hier te zeer op aandringen kan de verdere medewerking van de jongeren in het gedrang brengen. Een aantal van de kennismakingsmethodieken die je verder in dit draaiboek terugvindt zijn daarom niet geschikt voor de eerste sessie, maar kunnen eventueel later in het programma ingelast worden.
Bij de aanvang van een sessie kan een opwarmer helpen om terug bij de groep aan te knopen en eventueel om het thema te introduceren. Indien daar nood aan is om het groepsproces te bevorderen, kan hiervoor een diepgaandere kennismakingsoefening gebruikt worden.

- Aandacht voor de ruimte

Een rustig gesprek lukt moeilijk in een ruimte waar voortdurend mensen voorbij komen of binnen kunnen kijken. Een methodiek met actieve onderdelen vraagt voldoende plaats om te bewegen. Algemeen zullen deelnemers zich beter kunnen focussen op de inhoud als ze in een comfortabel lokaal zitten waar de ruimte is aangepast aan de activiteit en aan de groepsgrootte.

2.1.3. De begeleider zelf

Een begeleider kan niet los van zijn eigen persoon een groep begeleiden, hij maakt zelf ook deel uit van de groep. Zijn eigen visie en houding hebben invloed op het groepsklimaat. Ook hier zijn tips te geven om op dit gebied meer veiligheid te creëren.

- Bewust worden van de eigen visie tegenover alcohol en andere drugs

Iedereen heeft zijn eigen achtergrond en ervaringen die bepalen hoe hij tegenover het thema aankijkt. Een begeleider die een zicht heeft op zijn eigen visie op alcohol en andere drugs, die zijn eigen waarden en normen kent, zal zich veiliger en meer zelfbewust voelen bij discussies of groepsgesprekken.

- Zelf op de hoogte zijn

Hoe meer kennis van zaken de begeleider heeft, hoe meer ontspannen hij met de inhoud kan omgaan. Dit betekent niet dat de begeleider op alle vragen een antwoord moet weten, de deelnemers verwachten dat ook niet. Het is wel belangrijk op vragen in te gaan en in de mate van het mogelijke (samen) een antwoord te zoeken.

- Werkvormen kiezen waar men zich goed bij voelt

Het is van belang dat de begeleider in zijn gekozen werkvormen gelooft en dat hij ze haalbaar vindt. Hij zal de werkvorm overtuigender kunnen voorstellen en de groep makkelijker kunnen enthousiasmeren.

- Een onbevangen houding

Een begeleider zal zich rustiger en meer ontspannen voelen in een groep naarmate hij minder gedreven is om jongeren kost wat kost te veranderen. Een onbevangen houding betekent dat een begeleider echt kan luisteren naar jongeren zonder te vertrekken vanuit één of ander vooroordeel over hoe jongeren zijn of over hoe zij zouden moeten zijn. Wat zij te zeggen

hebben is waardevol. Verkeerde informatie kan je wel bijsturen. Objectiviteit houdt in dat je geen waardeoordeel velt over de jongeren. Het heeft te maken met het aanvaarden van hun waarden en normen, hun leefwereld als boeiend kunnen zien, hoe ver die ook afstaat van de eigen belevingswereld. Dit wil niet zeggen dat de begeleider niet zijn eigen keuze, waarden en normen mag verwoorden.
Het ideaal is een begeleider die veel ruimte creëert om te leren, die uitnodigt tot betrokkenheid, zonder zich te fixeren op een of ander resultaat. Wat jongeren precies meepikken uit een groep, weet de begeleider ook nooit echt. Hij kan er best op vertrouwen dat wat er doorheen groepsdeelname in beweging gezet werd nog verder zal doorwerken ook al is dat op het moment zelf nog niet zichtbaar. (Zie ook het model van verandering: er gaat al heel wat aan vooraf vóór iemand effectief zijn gedrag verandert.)

- Modelling

De groepsbegeleider staat model voor de deelnemende jongeren. Hij communiceert waarden en normen door zijn houding en gedrag. Hij communiceert bijvoorbeeld zelf open en toont respect voor het verhaal, de mening van de groepsleden. Hij aanvaardt kritiek, vraagt hulp bij het oplossen van problemen, corrigeert zichzelf bij een fout, enz.

- Authenticiteit

Authenticiteit heeft te maken met jezelf niet anders voordoen dan je bent. De begeleider neemt weliswaar een rol op, maar die rol mag niet haaks staan op hoe hij zichzelf buiten die rol ervaart. Wanneer je een rol moet vervullen die totaal niet past bij hoe je bent, dan krijg je het gevoel onecht te zijn. Jongeren in de groep merken dat ook op.

2.2. Interveniëren in het groepsproces

Bij een vroeginterventiegroep is groepsontwikkeling geen doel op zich, maar een middel om iedere deelnemer te laten evolueren. Daarbij kan de groep wel volgende meerwaarde bieden: deelnemers herkennen zich in anderen, ze kunnen elkaar steunen, er kan ervaringsgericht gewerkt worden, deelnemers kunnen elkaar feedback geven en staan model voor elkaar, deelnemers leren van elkaar en door anderen over zichzelf.
De groep is dus een middel tot leren. Daarom is het belangrijk dat die groep goed functioneert. Daartoe moet de groep samenhang ontwikkelen, constructieve normen ontwikkelen en een leider hebben. Elke groep ontwikkelt zich rond deze thema's, of hij nu lang of kort bestaat. Het is belangrijk dat de begeleider werkt aan positieve groepsontwikkeling. Uiteraard heeft de begeleider niet alles zelf in de hand. Maar ook al kan hij een aantal omgevingsfactoren niet veranderen, hij kan door er aandacht aan te geven de impact ervan verminderen.
We bespreken per thema kort enkele aandachtspunten voor de begeleider.

- ***Samenhang ontwikkelen***

Als de groepsleden op een aangename manier met elkaar kunnen omgaan, helpt dit de individuele leden van de groep om hun eigen proces te gaan. Je kunt dit als begeleider bevorderen door plezierig contact en wederzijdse steun te stimuleren, door een open begeleiderstijl, ...
Een groep zoekt naar samenhang en zal op een bepaald moment de uitspraken of het gedrag van individuele deelnemers confronteren met de groepsnorm. De deelnemers hebben elkaar nodig om verder te komen. Het is als begeleider dus zoeken naar de uitdaging die deelnemers er toe brengen om te groeien, bij te leren.
Wat een grote invloed heeft op het proces van een groep, is het bestaan van subgroepen. Met subgroepjes of ‘kliekjes’ bedoelen we groepjes die spontaan ontstaan. Die subgroepen ontstaan vanuit een behoefte aan (h)erkenning. Men wil eerst ‘compagnons’ vinden om een gezamenlijke visie naar voor te schuiven zodat men niet als individu afwijkt van de groepsnorm. Echter, als deze kliekjes te lang blijven bestaan zonder doorbroken te worden, ontstaat er ook een zeer gedwongen sfeer. Het kan botsen met een ander subgroepje of het belet individuen hun mening te zeggen.

- ***Constructieve normen ontwikkelen***

Jongeren zijn volop op zoek naar hun identiteit. Normen van leeftijdsgenoten zijn daarbij een belangrijk referentiepunt. In een groep beïnvloeden ze dus zeker elkaars normen. Deze beïnvloeding kan gaan in "wenselijke" zin of soms versterken ze de norm die we liever anders zien. Je kunt constructieve normen bevorderen door het voorbeeld te geven (modelling), door je eigen normen te verwoorden, door de groepsleden de feitelijke normen te laten verwoorden zoals zij die ervaren. Geef aandacht aan verschil binnen de groep, laat jongeren hun meningen, attitudes vergelijken, confronteren. Van elkaar ervaren ze makkelijker bijsturing dan van een volwassene. Reageer wanneer je intolerantie merkt ten opzichte van 'afwijkende' normen, probeer subgroepjes te doorbreken.
De groepssamenstelling is hier ook van belang, probeer voor voldoende verschil te zorgen – echter zonder dat iemand in een geïsoleerde positie terecht komt.

- ***Een leider hebben***

De begeleider biedt de structuur aan en bewaakt de rode draad over de sessies heen.
Een groep die echter te sterk afhankelijk is van de tussenkomsten van de begeleider, zal zich als groep niet verder ontwikkelen. De groep zelf moet ook een aantal verantwoordelijkheden krijgen. De stijl van leiding geven is afhankelijk van de maturiteit van de groep. Hoe meer maturiteit de groep heeft, hoe minder structuur ze van de begeleider nodig heeft. De begeleider kan dan bijvoorbeeld het gesprek uit handen geven aan de groep, de deelnemers elkaar laten aanspreken op onrespectvol gedrag.

Als begeleider weeg je af in hoeverre je het groepsproces gaat volgen, sturen of helpen ontwikkelen. De vraag is met andere woorden: hoe ga je interveniëren als zich ontwikkelings-perikelen voordoen? Enkele richtvragen hierbij:
Wat is de doelstelling van de groep?
In welke mate belemmert het probleem het verder werken?
Sluit wat zich voordoet aan bij het thema en zou dit een leerervaring kunnen zijn?
Is het een bestaande groep? Blijft de groep bestaan na afloop van het vroeginterventie-programma?
Wat zijn de mogelijkheden van de deelnemers om expliciet aan de groepsontwikkeling te werken en eruit te leren?
Hoe schat je jezelf als begeleider in? Voel je je voldoende zeker en vaardig om de interventie die je kiest goed af te handelen?

Expliciet interveniëren op niveau van het groepsproces vraagt tijd en energie, zowel van deelnemers als van begeleider. Je weet niet vooraf waar je uitkomt. Hou rekening met de beschikbare tijd en reserves van jezelf en de deelnemers.
Je richtsnoer is de doelstelling van de groep en de overeenkomst die je op dat vlak hebt met deelnemers, ouders en doorverwijzers.

3. Twee begeleiders[5]

Hoewel in dit draaiboek telkens sprake is van 'de begeleider', pleiten we ervoor om een vroeginterventiegroep met twee personen te begeleiden.
De begeleider van jongerengroepen moet heel wat vaardigheden en kennis bezitten, bijvoorbeeld vaardigheden rond groepswerk en communicatie, kennis over drugs en druggebruik. De begeleider moet ook flexibel kunnen inspelen op de noden van de deelnemers. Werken met twee begeleiders heeft dan een aantal voordelen, zowel voor de begeleiders zelf als voor de deelnemende jongeren. Het vergt wel extra voorbereidingstijd en overleg tussen de begeleiders. Beide begeleiders hebben immers elk een eigen werkstijl, voorkeur voor bepaalde methoden en ideeën over groepswerking. Essentieel is dat bij de samenwerking de verschillen gebruikt worden om een zo optimaal mogelijk groeps- en leerklimaat te scheppen en zo aanvullend mogelijk te werken.

[5] Oomkes, F.R.. (1992). Training als beroep. Sociale en interculturele vaardigheden. Meppel/Amsterdam: Boom.

Deelnemers zijn heel gevoelig voor de onderlinge communicatie en relatie tussen de trainers. Een slechte relatie tussen de begeleiders kan de werking en het functioneren van een groep sterk verstoren: de deelnemers voelen zich minder op hun gemak (veiligheid!), de geloofwaardigheid van de begeleiders komt in het gedrang (begeleiders als 'model') en er ontstaat mogelijk een kloof tussen de groep en de begeleiders.

Voorwaarden om met twee begeleiders aan de slag te gaan:

- Een goede inhoudelijke voorbereiding, duidelijke taakafspraken (wie doet wat, tijdsbeheer, procesbewaking, inhoud, logistiek) en heldere wederzijdse verwachtingen (kan de co-begeleider aanvullingen geven zonder dat dit bij de andere begeleider als corrigerend of betuttelend overkomt, welke ondersteuning verwacht je van elkaar als je bijvoorbeeld geconfronteerd wordt met 'lastige' situaties...).
- Wederzijds expliciteren van eigen doelen en werkmethoden (wanneer ben je tevreden als begeleider, wat is je didactische stijl, hoe sturend ga je te werk, gebruik je humor, hoe flexibel ga je om met het vooropgestelde programma...).
- Kennis van eigen en andermans sterktes en zwaktes als begeleider, zowel op inhoudelijk vlak als op het vlak van groepsprocessen.
- Eensgezindheid over filosofie en aanpak (bijvoorbeeld visie op het begeleiden van jonge druggebruikers, de doelstellingen van de groep, de taak van de begeleider...), maar complementariteit op persoonlijk en/of deskundigheidsvlak. Je kunt voor begeleiders van verschillend geslacht kiezen (herkenbaarheid voor zowel meisjes als jongens), een jonge en oudere begeleider, een begeleider die ervaring heeft met druggebruikers samen met een begeleider die ervaring heeft in het werken met jongeren...
- Vertrouwen in de kwaliteiten en deskundigheid van de andere en respect voor ieders aanpak.
- Bereidheid om te leren van de andere begeleider, ook al heeft hij bijvoorbeeld minder ervaring en is hij jonger. Geen gevoelens van concurrentie tussen de twee begeleiders (bijvoorbeeld het beter willen doen dan de co-begeleider, of beter willen overkomen bij de groep).

Als aan de voorwaarden is voldaan, heeft het werken met twee begeleiders een aantal voordelen:

- Leerrijk: je leert van elkaar, bijvoorbeeld hoe je co-begeleider met vragen van jongeren omgaat, hoe hij bepaalde methodieken hanteert, specifieke deskundigheid op inhoudelijk vlak... Als er een goede relatie is tussen de begeleiders kan er gemakkelijker feedback gegeven worden naar ieders inbreng, wat terug een leermoment is om je kwaliteiten als begeleider uit te breiden. Ook tijdens het groepswerk kan je elkaar ondersteunen of van elkaar het heft overnemen wanneer één van de twee de situatie niet meer overziet.
- Meer afwisseling voor jezelf en de deelnemers: je hoeft niet alles zelf te doen, maar je kunt taken verdelen, díe inhouden kiezen die je beter liggen (of juist een taak/inhoud kiezen waarin je minder deskundig bent, en daardoor meer ervaring opbouwen met een co-begeleider als ondersteuning), afwisselen tussen inhoudelijke taken en bewaken van het groepsproces, of de meer praktische taken...
- Meer mogelijkheid tot aanvaarding en begrip: het kan soms gebeuren dat een bepaald gedrag of een bepaalde communicatiestijl van een jongere je irriteert of dat je dit als storend ervaart; een co-begeleider kan dit gedrag vanuit een ander perspectief bekijken en als minder of niet storend ervaren. Dit kan je eigen kijk op die jongere en zijn gedrag verruimen.
- Werken in subgroepen wordt eenvoudiger: twee begeleiders kunnen meer directer aandacht geven aan de begeleiding en opvolging van subgroepjes.
- Continuïteit: als de begeleider wegens ziekte of andere onvoorziene omstandigheden uitvalt, kan dit als gevolg hebben dat er een langere tijdsspanne tussen twee sessies is of dat een collega moet overnemen. Werken met twee begeleiders kan dit probleem opvangen.

Werken met twee begeleiders geeft wel een hoger kostenplaatje: dubbele tijdsinvestering tijdens de sessies, én bijkomende voorbereidingstijd om elkaars aanpak, begeleiderstijl en deskundigheid te leren kennen.

IV Methodieken

Inleiding

Aanvullend materiaal

A. Veiligheid creëren en het groepsproces bevorderen

B. Inhoudelijke componenten

1. Informatie over drugs en het proces van afhankelijkheid
2. Informatie over de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop
3. In kaart brengen van het eigen gebruikspatroon
4. In kaart brengen van de eigen context
5. De voor- en nadelen van eigen gebruik en de gevolgen op diverse levensdomeinen
6. Functioneren in de eigen context
7. Eigen mening over druggebruik
8. Eigen sterktes: zelfwaarde en eigen mogelijkheden (self-efficacy)

C. Evaluatie

Inleiding

De methodieken zijn ingedeeld volgens de componenten van het groepsprogramma. De meeste werden door de samenstellers van dit draaiboek toegepast in hun groepen en hebben hun bruikbaarheid bewezen. De groepsbegeleider kan die methodieken selecteren die het meest aansluiten bij de noden van de groep en het groepsproces. Sommige methodieken lenen zich ertoe om rond verschillende componenten te werken. Dit wordt aangegeven bij de betreffende methodieken en er wordt bij de verschillende componenten naar de methodiek verwezen.
Bijkomend vind je onder punt A methodieken die bruikbaar zijn om te werken aan groepsvorming en een veilige sfeer.
Ten slotte vind je onder punt C verschillende mogelijkheden om een sessie of een volledig groepsprogramma te evalueren, met enkele voorbeelden van methodieken.

In hoofdstuk II worden de inhoudelijke componenten toegelicht. Je vindt er ook aandachtspunten voor het samenstellen van een groepsprogramma.

Een methodiek zal maar "werken" als met een motiverende stijl wordt begeleid en het groepsklimaat veilig is. De begeleiderstijl is het onderwerp van hoofdstuk III.

Bij iedere methodiek worden opzet, duur, benodigd materiaal, werkwijze en eventueel bijkomende aandachtspunten voor de begeleider vermeld. Bij een aantal methodieken vind je ook een werkblad dat voor de jongeren kan gekopieerd worden. Indien nodig is er achtergrondinformatie voor de begeleider opgenomen, we verwijzen daarvoor ook naar de eerste hoofdstukken van het draaiboek.

Opmerkingen:
- Waar bij de methodieken 'drugs' of 'druggebruik' wordt vermeld, wordt telkens (het gebruik van) alcohol of andere drugs bedoeld.
- De tijdsduur bij iedere methodiek is slechts een aanwijzing. Dit hangt af van hoe de groepsbegeleider de methodiek gebruikt, hoe diep er op het thema wordt ingegaan. Hoe spraakzaam de groep is en in welke mate de methodiek aanslaat in de groep speelt natuurlijk ook een rol.
- Vaak hebben de jongeren bij de methodieken schrijfgerief nodig, dit wordt niet vermeld bij het benodigd materiaal.

Aanvullend materiaal

Dit materiaal is te verkrijgen bij de uitgever en te ontlenen bij VAD.

Methodieken

- ***Comsova? – Werkvormen rond communicatieve en sociale vaardigheden voor het Deeltijds Onderwijs*** (Leefsleutels, 2007)

Deze map bevat werkvormen om met jongeren in het deeltijds onderwijs te werken aan sociale en communicatieve vaardigheden. De werkvormen werden onderverdeeld volgens het stadium van groepsontwikkeling en gaan over kennismaking; afspraken maken; communicatie; creatieve activiteiten; samenwerking en zelf- en groepsinzicht.
In de map 'Comsova?' Vind je ook een opsomming van spelmateriaal dat bruikbaar is om met de jongeren aan communicatieve en sociale vaardigheden te werken.

- ***SXTC - Werken met jongeren rond relaties en seks, alcohol en andere drugs*** (CGG Eclips, Sensoa, Jeugd & Seksualiteit, CAW Artevelde, Provincie Oost-Vlaanderen Dienst gezondheid en VAD, 2007)

SXTC bevat achtergrondinformatie, methodieken en praktische tips om met jongeren (14 -18 jaar) aan de slag te gaan rond de link tussen de thema's relaties & seksualiteit,

alcohol & drugs.

- ***Contactdoos*** (In Petto, 2004)

De Contactdoos is een bordspel over de communicatie tussen ouders en jongeren, opgebouwd rond verschillende thema's, waaronder alcohol en drugs.
De spelers krijgen een beter inzicht in en begrip voor elkanders leefwereld, behoeften, verlangens, problemen en drijfveren. De thema's communicatie, opvoeding, relaties en seksualiteit, risicogedrag en genotsmiddelengebruik, school en vrije tijd komen aan bod. Op die manier maken we deze thema's bespreekbaar. Dit spel kan door jongeren en/of ouders gespeeld worden.

- ***3D Denken! Durven! Doen!*** (Leefsleutels, 2007)

3D is een interactief spel. De groep of de begeleider maakt een keuze uit één van de zes thema's: welbevinden, ruzie & agressie, middelengebruik, gezondheid, seksualiteit, multimedia. Denkvragen en discussieopdrachten worden afgewisselde met speelse doe-opdrachten.

- ***Handboek Sociale Vaardigheidstraining***, Herberd Prinsen & Anne Terpstra (Uitgeverij Quirijn, 2004)

Dit is een handleiding om sociale vaardigheidstraining aan jongeren te geven. Bij het boek hoort het spel "Dobbelen voor het leven". Het bevat kaartjes met situaties waarmee vaardigheden kunnen ingeoefend worden. De thema's zijn: contact maken en ervaren; voor jezelf opkomen ook als dit moeilijk/lastig is; wat zeggen ze tegen me (feedback ontvangen); wat zeg ik tegen een ander? (feedback geven).

- ***Omgaan met risico's*** (Free Clinic, 1997)

Dit spel gaat in op allerlei vormen van risicogedrag van adolescenten, ondermeer het gebruik van legale en illegale drugs. Zes situatieschetsen op video tonen risicogedrag waarmee jongeren geconfronteerd kunnen worden. Aan de hand van vragen en opdrachten wordt hier dieper op ingegaan.

- ***Alcohol, weet wat je doet Een film voor jongeren over de gevolgen van veel drinken.*** (Trimbos-instituut, 1996)

Jongeren vertellen over hun ervaringen met alcoholgebruik, hun motieven, grenzen en eventuele problemen die ze er al door ondervonden hebben.
Video met handleiding voor bespreking

- ***Blowen, weet wat je doet Een film voor jongeren over de gevolgen van veel blowen.*** (Trimbos-instituut, 1996)

Jongeren vertellen over hun ervaringen met cannabisgebruik, hun motieven, grenzen en problemen die ze er al door ondervonden hebben.
Video met handleiding voor bespreking

- ***Al-Cordelia***, Illah (illustraties); Kerstens, Siegrid; Van Looy, Ellen; Lemaitre, Ellen (MJA, 2002)

Cartoons over alcohol en jongeren; met werkmap

Informatief

- ***SLIK cd-rom*** (MJA - De DrugLijn, 2002)

Deze cd-rom geeft productinformatie op maat van jongeren en kadert drugs in een ruimer maatschappelijk en historisch perspectief. Het wetgevende aspect komt daarbij uitvoerig aan bod. Een drugquiz test de kennis en een drugwoordenboek verduidelijkt het jargon. Korte leesstukjes worden afgewisseld met auditieve tekstfragmenten en video-filmpjes.

- ***Drugs etc.*** (VAD, 2003)

Drugs etc. is een informatie- en trainingspakket dat product- en achtergrondinformatie bevat over alcohol, cannabis, cocaïne, GHB, ketamine, gokken, heroïne, LSD, psychoactieve medicatie, smartdrugs, speed, vluchtige snuifmiddelen en XTC: woord én beeld, plus praktische tips voor wie een productinfosessie wil geven. Ook de plaats van productinformatie binnen preventie wordt besproken.

- ***Maat in de shit*** (CGG Eclips - CAT Infopunt en VAD, 2007)

Aan de hand van een verhaal over Tom en Lisa worden jongeren uitgedaagd om na te denken over cannabis, cannabisgebruik en het omgaan met een gebruikende vriend(in). Er wordt objectieve informatie aangereikt (onder meer over de fasen van verandering) en tips gegeven voor het (h)erkennen van en reageren op probleemsituaties.

- ***www.druglijn.be***

Iedereen kan bij De DrugLijn terecht met informatievragen, hulpvragen of vragen naar materiaal over drank, drugs & pillen.
De DrugLijn is bereikbaar via telefoon (078 15 10 20, van maandag tot vrijdag van 10 tot 20u) en 24u/24u via e-mail (www.druglijn.be/site/contact.asp).
Op de website van De DrugLijn vind je uitgebreide productinformatie over alcohol en andere drugs.

- ***www.gratisdrank.be***

Deze site is bedoeld voor jongeren vanaf 16 jaar. Cowboy Henk is de centrale figuur en zet jongeren op een humoristische manier aan het denken over hun alcoholgebruik. De nadruk ligt op de korte termijngevolgen van overmatig alcoholgebruik. Ook bij deze site hoort materiaal (affiches, postkaart, stickers, …).

- ***www.partywise.be***

Op deze site vinden jongeren informatie over alcohol- en druggebruik en uitgaan en hoe ze risico's kunnen vermijden of beperken.

- ***www.jellinek.nl***

Op deze website vind je uitgebreide productinformatie over alcohol en andere drugs. Ook andere vragen in verband met het omgaan met middelen komen uitgebreid aan bod.

- ***Mouse Party***: http://learn.genetics.utah.edu/units/addiction/drugs/mouse.cfm

Deze site legt de werking van drugs in de hersenen uit aan de hand van animaties.

Op het internet zijn humoristische filmpjes te vinden die als opwarmer kunnen gebruikt worden, om discussie uit te lokken.

Nog meer materiaal vind je in volgende inventarissen:

- ***Jongeren, alcohol en drugs. Boeken, video's, spelmateriaal en lespakketten*** (VAD, 2007)

Deze inventaris biedt een overzicht van lespakketten, spelmateriaal, video's en jeugdboeken voor wie met jongeren rond alcohol en drugs wil werken. Per materiaal is er een fiche met inhoudelijke, methodische en praktische informatie.

- ***Preventiemateriaal psychoactieve medicatie*** (VAD, 2006)

Deze inventaris biedt een overzicht van preventiemateriaal (brochures, spelmateriaal en lespakketten) rond psychoactieve medicatie. Alle materialen worden beknopt beschreven op een fiche met inhoudelijke, methodische en praktische informatie.

A. Veiligheid creëren en groepsproces bevorderen

(1) Kennismaking
- V.1.Paarinterview
- V.2.Bingo
- V.3.Balspel
- V.4.Hand
- V.5.Portefeuille
- V.6.Verander van plaats
- V.7.Post-it receptie
- V.8.Eerste indrukken
- V.9.Zichzelf voorstellen a.h.v. kwaliteitenkaarten
- V.10.Zichzelf voorstellen a.h.v. voorwerpen
- V.11.Zichzelf voorstellen a.h.v. postkaartjes

(2) Verwachtingen
- V.12.Verwachtingen a.h.v. kaartjes
- V.13.Verwachtingen a.h.v. vragen

(3) Afspraken
- V.14.JIPLA
- V.15.Ballast over boord

(4) Opwarmers en energizers
- V.16.Voorwerp
- V.17.Schoenenspel
- V.18.Moeder we zitten in de knoop
- V.19.Vertrouwen
- V.20.De draak
- V.21.Eilandlopen
- V.22.Interpreteren
- V.23.Hints (al dan niet drugspecifiek)
- V.24.Zeg es euh (al dan niet drugspecifiek)
- V.25.Brainstorm
- V.26.Cannabisspel
- V.27.Woordzoeker

(1) Kennismaking

V.1. Paarinterview

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

/

Duur

15 min.

Werkwijze

Jongeren zetten zich 2 aan 2 in de ruimte.
Ze 'interviewen' elkaar, nadien stellen ze elkaar voor aan de groep.
Suggestievragen:
- naam, school, leeftijd
- lievelingsfilm, kleur, muziek, …
- vrije tijdsbesteding
- Welke mensen zijn belangrijk voor jou?
- Hoe voel je je op dit moment?
- Welk dier zou je willen zijn?
- Noem drie eigenschappen om jezelf te beschrijven
- Welke eigenschappen apprecieer je in andere mensen?

V.2. Bingo

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

werkblad

Duur

15 min.

Werkwijze

De deelnemers lopen rond en zoeken personen die beantwoorden aan de beschrijvingen in de vakjes op de bingokaart. Indien de andere een vraag positief beantwoordt, mag men de naam in het vakje zetten.
Wie het eerst een rij namen volledig ingevuld heeft (horizontaal, verticaal of diagonaal) roept "bingo!".
Je laat deze jongere vertellen wie hij is tegengekomen en wat hij over deze personen te weten is gekomen.

Werkblad V.2.

BINGO

Zoek mensen die beantwoorden aan de beschrijvingen in de onderstaande vakjes.
Als je er vijf op een rij hebt (verticaal, horizontaal of diagonaal), dan roep je "BINGO!!!".

kookt graag	is nog nooit dronken geweest	woont thuis	verandert graag van haarkleur	heeft al met de auto gereden
leest vaak tijdschriften	doet regelmatig aan sport	danst graag op fuiven	koopt graag kleren	is vorige week naar de cinema geweest
heeft een huisdier	kan skaten	werkt in het weekend	bespeelt een instrument	draagt vaak oorring(en)
rijdt vooral met de fiets	komt vaak te laat	heeft veel nachtrust nodig	heeft zelfde favoriete TV-programma als ik	heeft een zus
heeft geen ochtendhumeur	is een niet-roker	heeft een creatieve hobby	koopt elke maand een CD	houdt van Chinees eten

V.3. Balspel

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

bal

Duur

15 min.

Werkwijze

De groep stelt zich op in een kring en iedereen zegt kort zijn naam. Nadien gooit men de bal naar iemand van wie men de naam heeft onthouden en noemt die ook.
In een tweede fase wordt er een hobby aan de naam gekoppeld. Eerst worden eigen naam en hobby vernoemd en dan de naam en hobby van de persoon naar wie men gooit.
In een derde deel verzinnen de deelnemers een bijvoeglijk naamwoord met dezelfde beginletter als hun voornaam en maken er een beweging bij.

V.4. Hand

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

/

Duur

15 min.

Werkwijze

Laat iedereen zichzelf voorstellen volgens een 'hand':
- duim (waar ben ik goed in?)
- wijsvinger (waar wil ik naartoe?)
- middelvinger (waar heb ik een hekel aan?)
- ringvinger (waarmee voel ik mij verbonden?)
- pink (wanneer voelde ik mij de laatste keer klein?)

Aandachtspunten voor de begeleider

Dit is een heel persoonlijke kennismakingsoefening, mogelijk niet geschikt voor de eerste sessie.

V.5. Portefeuille

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

/

Duur

15 min.

Werkwijze

Laat elke jongere zichzelf voorstellen aan de hand van zijn persoonlijke portefeuille. De foto's, de kaartjes, … geven een beeld van de leefwereld en de interesses van de jongere. Maak duidelijk dat ze niet over elk voorwerp iets moeten vertellen. (variant: zichzelf voorstellen a.h.v. sleutelbos)

Aandachtspunten voor de begeleider

Dit is een heel persoonlijke kennismakingsoefening, mogelijk niet geschikt voor de eerste sessie.

V.6. Verander van plaats

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

/

Duur

15 min.

Werkwijze

Laat de deelnemers van plaats veranderen als ze aan een bepaald kenmerk beantwoorden.
Bijvoorbeeld:
- als je graag jazzmuziek hoort
- als je een broer hebt
- als je van dieren houdt
- als je graag naar fuiven gaat, …

V.7. Post-it receptie

Opzet, doelstellingen

Kennismaking
Jongeren verwoorden hun verwachtingen naar de groep.

Materiaal

Post-it plakbriefjes of kaarten en plakband

Duur

15 min.

Werkwijze

Geef iedereen een plakbriefje en schrijfgerief. Stel een paar vragen of schrijf die op een bord en laat de jongeren in kernwoorden op hun plakbriefje schrijven wat ze over dat onderwerp willen vertellen.
Voorbeelden:
- Hoe vind je het om hier te zijn?
- Waar heb je in vorming een grondige hekel aan?
- Wat vind je leuk om te doen in een vorming?
- Waarom ben je hier?
- Wat zou je nu waarschijnlijk aan het doen zijn moest je niet hier zijn?

De plakbriefjes worden aan de kleren gehangen en iedereen begint door elkaar te wandelen.
Geef een signaal (klap in de handen bijvoorbeeld) om iedereen in kleine groepjes van max. 3 te laten kennismaken. De plakbriefjes dienen hierbij als hulpmiddel.
Op het volgend signaal wandelt iedereen weer verder en zoekt een nieuw groepje. Wissel een paar keer tot ongeveer iedereen met iedereen gepraat heeft.

Nabespreking
Een of meerdere vragen kunnen plenair hernomen worden.

Aandachtspunten voor de begeleider

Benadruk van bij het begin dat de jongeren enkel op de briefjes hoeven te schrijven wat ze kwijt willen. Gebruik de gelegenheid om aan te geven dat iedereen haar of zijn eigen grenzen heeft en dat die gerespecteerd zullen worden.

V.8. Eerste indrukken

Opzet, doelstellingen

Kennismaking
Jongeren ervaren dat eerste indrukken vaak onjuist zijn en gebaseerd op interpretaties en vooroordelen.
Eventueel: jongeren oefenen sociale vaardigheden: geven en ontvangen feedback (component 8).

Materiaal

papier

Duur

25 min.

Werkwijze

Opdracht: Iedereen schrijft kort de eerste indrukken op van elkaar, maar enkel die indrukken die sterk en duidelijk zijn.
Daarna worden die onderling uitgewisseld, in receptievorm (per tweetallen die enkele minuten praten, dan weer anderen opzoeken, enz…). Je hoeft niet alle anderen op te zoeken. Belangrijk is openheid in het benoemen zowel van de positieve als negatieve punten.

De begeleider geeft aanwijzingen voor het geven van feedback: formuleren in concrete beschrijvingen, ik-boodschappen, opletten met interpretaties, en je eigen reacties in termen van gevoelens. Soms is het ook zinvol om te wijzen op het verschil tussen observeren en interpreteren.

Eventueel geeft de begeleider feedback op de manier waarop de jongeren met elkaar in interactie gaan.

Nabespreking in groep:
- Wat vond iedereen van deze oefening?
- In hoeverre waren je indrukken juist en werden die door de anderen beaamd?
- Wat heeft het je geleerd over je eigen manier van kijken naar anderen?
- Wat vond je van de indrukken die anderen over jou hadden ? Klopten die?

Alternatieve werkwijze aan de hand van het Kwaliteitenspel[6]
De jongeren kiezen uit de kwaliteitskaarten de eerste indruk die ze van elk van de deelnemers hebben. Op een tafel liggen bladen met ieders naam op. De kaarten worden hierbij gelegd.

[6] Kwaliteitenspel, Peter Gerrickens (www.kwaliteitenspel.nl), te ontlenen bij VAD

V.9. Zichzelf voorstellen aan de hand van kwaliteitenkaarten

Opzet, doelstellingen

Kennismaking
Jongeren worden zich meer bewust van hun kwaliteiten en spreken in positieve termen over zichzelf.

Materiaal

Kwaliteitenspel[7]
of zelf kaartjes maken met kwaliteiten

Duur

15 min.

Werkwijze

Alle kaarten worden open op tafel gelegd.
Iedere deelnemer kiest voor zichzelf 2 kwaliteiten die hij/zij goed bij zichzelf vindt passen en stelt zich voor te vertellen wanneer hij/zij die kwaliteiten gebruikt en wat het effect ervan is.

Variant
Geef iedereen willekeurig 5 kwaliteitenkaarten. Maak een rondje waarbij ieder aangeeft welke ervan het meest op hem of haar van toepassing zijn.

Bron: Kwaliteitenspel (Peter Gerrickens)

V.10. Zichzelf voorstellen aan de hand van voorwerpen

Opzet, doelstellingen

Kennismaking

Materiaal

/

Duur

15 min.

Werkwijze

Iedere jongere wordt gevraagd minimum één, maximum drie voorwerpen te kiezen die belangrijk voor hem zijn en/of iets over zichzelf als adolescent zeggen.
In een rondje vertelt iedere deelnemer kort iets over zichzelf aan de hand van de voorwerpen. De anderen groepsleden mogen vragen stellen.

---

[7] Kwaliteitenspel, Peter Gerrickens (www.kwaliteitenspel.nl), te ontlenen bij VAD

V.11. Zichzelf voorstellen aan de hand van een postkaartje

Opzet, doelstellingen

Kennismaking
Eventueel: Jongeren verwoorden hun verwachtingen naar de groep.

Materiaal

een reeks uiteenlopende postkaarten (bijvoorbeeld boomerangkaartjes)

Duur

10 min.

Werkwijze

De kaartjes worden op tafel of op de grond opengespreid.
Iedere jongere kiest een kaartje uit dat hem aanspreekt, iets over hem zegt, …
In een rondje vertelt iedere deelnemer kort iets over zichzelf en hoe hij in groep staat aan de hand van het gekozen kaartje.

(2) Verwachtingen

V.12. Verwachtingen aan de hand van kaartjes

Opzet, doelstellingen

Jongeren verwoorden hun verwachtingen en de begeleider geeft aandacht aan eventuele weerstand.

Materiaal

flap, stift, blanco kaartjes en balpennen

Duur

15 min.

Werkwijze

Vragen:
- Wat brengt je hier? Wat maakt dat jij hier vandaag aanwezig bent?
- Wat hoop je te leren uit deze groep? Wat hoop je er uit te halen? Hoe zou je deze sessie zinvol kunnen invullen voor jezelf?
- Waarover ben je bezorgd?

Individueel opschrijven op kaartjes (1 kaartje per vraag).
In kleine groepjes de verwachtingen uitwisselen. Nadien in groep bespreken.

Alternatieve werkwijze
Bezorgdheden opschrijven en in een doosje verzamelen. Voor de groepsbespreking neemt elke persoon er één anoniem kaartje uit en leest het voor.

V.13. Verwachtingen aan de hand van vragen

Opzet, doelstellingen

Jongeren verwoorden hun verwachtingen en de begeleider geeft aandacht aan eventuele weerstand.

Materiaal

papier

Duur

15 min.

Werkwijze

De deelnemers laten bezinnen over 2 reeksen van vragen.
Na telkens een korte schriftelijke voorbereiding, licht elke deelnemer zijn antwoord toe in de groep (rondje).

- Waarom zit ik in deze groep?
- Wat verwacht je van het volgen van dit dagprogramma?
- Wat verwacht ik van de anderen en van het programma?
- Wat moet ik hier gaan doen?
- Heb ik er eigenlijk wel zin in?
- In hoeverre wil ik me hier laten kennen?

- Hoe heb je het aan boord gelegd om het ondanks je problemen vol te houden?
- Hoe zullen je ouders, de school en de vrienden merken dat het beter met je gaat?
- Vertel eens een mooie en een vreselijke ervaring die je hebt gehad
- Wat vind ik het belangrijkste in mijn leven momenteel?
- Hoe zal mijn leven er binnen 10 jaar uitzien?

(3) Afspraken in de groep

V.14. JIPLA

Opzet, doelstellingen

Afspreken van basisregels voor de communicatie in de groep die zorgen voor sfeer van vertrouwen en veiligheid

Materiaal

flap en stift

Duur

10 min.

Werkwijze

Leg uit dat een aantal afspraken nodig zijn om zich veilig te voelen in de groep. Leg uit waarvoor de eerste letter van JIPLA staat en geef korte toelichting.
Dit letterwoord met telkens een kernwoord worden genoteerd op een flap. Deze afspraken blijven zichtbaar in de ruimte zodat er makkelijk naar verwezen kan worden.

Aandacht voor:
- vertrouwelijkheid en veiligheid
- beroepsgeheim
- basisregels: aanwezigheid, luisteren, …

- Joker: wanneer je vindt dat een vraag te persoonlijk is, heb je altijd de keuze om niet te antwoorden
- Ik-vorm: je spreekt voor jezelf en niet over iemand anders uit de groep, ook als die niet aanwezig is. Je spreekt uit jezelf, niet: men zegt, ze zeggen, …
- Privé: alles wat de anderen zeggen in de groep vertel je niet door. Leg er ook de nadruk op dat zelf als begeleider niets verder vertelt tegen, ouders, opvoeders, directie, politie, … over de inhoud van de sessies.
- Lachen/luisteren: Je luistert naar elkaar en respecteert elkaar, want je hebt ook graag dat er naar jou wordt geluisterd. Er mag gelachen worden (lachen is iets anders dan uitlachen).
- Actief: werk actief mee. Actief wil zeggen: vragen stellen wanneer je iets niet weet, je mening zeggen als je ergens niet mee akkoord gaat, maar ook duidelijk maken wanneer je een deel van het spel niet leuk of niet boeiend vindt.

Bespreking:
Kan iedereen zich in deze afspraken vinden?

V.15. Ballast over boord

Opzet, doelstellingen

Afspreken van basisregels voor de communicatie in de groep die zorgen voor sfeer van vertrouwen en veiligheid
Individuele noden en groepsnoden m.b.t. het groepsaanbod opsporen

Materiaal

flap, stiften, eventueel blanco kaartjes

Duur

15 min.

Werkwijze

Leg uit dat een aantal afspraken nodig zijn om zich veilig te voelen in de groep.

Eerste opdracht:
Wat heb jij nodig om je hier goed te voelen, wat is voor jou echt belangrijk? Verwijs naar de flap die je hebt opgehangen waarop de beginzin "ik heb in deze groep nodig …" staat geschreven en vul meteen al enkele zinnen aan als voorbeeld (dat ik fouten mag maken, een pauze voor een sigaret, …). De jongeren vullen dit verder aan.
Alternatieve werkwijze, bij terughoudendheid:
Blanco kaartjes in het midden en voldoende balpennen.
Noden worden anoniem verzameld en voorgelezen.

Tweede opdracht
Laat de jongeren een top drie opstellen van de noden/kaarten. De top drie wordt voorgelezen en geturfd. Maak van de vijf belangrijkste groepsnoden echte afspraken.

Aandachtspunten voor de begeleider

In deze opdracht kunnen weerstanden naar boven komen. Ga hierop in. Het signaal wordt gegeven dat weerstanden mogen.
Het kan ook een goede aanleiding zijn om aan te geven dat "passen" (niet meedoen) bij een oefening mag.

(4) Opwarmers en energizers

Ook een aantal van de kennismakingsoefeningen zijn hiervoor bruikbaar.

V.16. Voorwerp
Er werd op voorhand gevraagd een voorwerp mee te brengen dat symbool staat voor een activiteit waarvan men vindt dat men er goed in is.
Elk groepslid vertelt iets over zijn voorwerp.
Alternatieve werkwijze: Ter plaatse een voorwerp laten zoeken.

V.17. Schoenenspel
Opzet: de opdracht kan maar slagen door samenwerking
Iedereen doet zijn schoenen uit. Ze krijgen blinddoeken aan. Begeleiders verspreiden de schoenen. Opdracht: eigen schoenen terugvinden.

V.18. Moeder we zitten in de knoop
De jongeren stellen zich op in een rij en geven elkaar de hand. Ze worden door de begeleider "in de knoop gelegd" door de eerste deelnemer over en onder de andere deelnemers te laten stappen, de rij volgt.
Opdracht: uit de knoop geraken zonder de handen los te laten.

V.19. Vertrouwen
De jongeren staan in een kring. Eén iemand staat in het midden. Hij sluit de ogen en maakt van zichzelf een plank en laat zich omvallen. Hij blijft met de voeten op dezelfde plaats staan. De rest van de groep vangt hem op en duwt hem terug naar het midden.

V.20. Draak
Opzet: werken rond vertrouwen. Soms moeten risico's genomen worden, men moet beslissen "vertrouw ik deze persoon of niet?".
De jongeren vormen een ketting, iedereen is geblinddoekt behalve de eerste en de laatste persoon. Op deze manier moeten ze proberen het lokaal binnen te geraken d.m.v. verbale communicatie en het volgen van elkaars bewegingen.
Nabespreking:
- Hoe vond ik deze activiteit?
- Was het prettig of moeilijk om te doen?
- Wat was er precies moeilijk?
- Welke van de ervaringen was het leukste/vreemdste/moeilijkste?
- Wat was er uitdagend/flauw/vervelend/spannend?
- Hoe was het om geleid te worden/om te leiden?

V.21. Eilandlopen
Opzet: samenwerken en vertrouwen, risico's nemen, efficiënt communiceren.
De groep verdelen in een aantal groepen (best 3) die aan 1 kant van het lokaal staan met een paar stoelen. Door deze stoelen te gebruiken moeten ze proberen aan de overkant van het lokaal te geraken. De jongeren die vallen moeten stoppen of hun groep moet opnieuw beginnen.
Nabespreking:
- Wat vond je van dit spel?
- Hoe hebben jullie samengewerkt?
- Waarom hebben jullie niet 1 grote groep gemaakt?
- Wat waren de positieve punten van deze samenwerking? Kunnen we daar iets mee doen voor de andere momenten dat we in groep samen zijn?
- Hoe ging de groep om met het dilemma uitvallers of opnieuw beginnen?

V.22. Interpreteren

Opzet: jongeren ervaren dat woorden op verschillende manieren kunnen worden geïnterpreteerd.
De jongeren worden per 2, rug aan rug gezet. Eén persoon heeft een tekening voor zich en vertelt aan de ander wat hij ziet. De andere persoon probeert de tekening zo goed mogelijk na te maken.
Nabespreking: klopt de tekening? Wat was er moeilijk? Wat zijn storende elementen?

V.23. Hints (al dan niet drugspecifiek)

Iedere deelnemer moet een woord uitbeelden (al dan in verband met druggebruik), de andere deelnemers moeten dit raden. Er kan een competitie-element ingestopt worden door de jongeren in groepjes op te delen die om het meest punten moeten verzamelen.

V.24. Zeg es euh (al dan niet drugspecifiek)

Iedere jongere krijgt een prent te zien (al dan in verband met druggebruik) en moet daar zo lang mogelijk over praten zonder 'euh' te zeggen. Eventueel kunnen per prent een aantal woorden opgegeven worden die niet gebruikt mogen worden.

V.25. Brainstorm

A4-bladen met een telkens een letter van het alfabet per blad liggen verspreid in de ruimte. Verdeel de spelers in groepjes van 4. Vraag ze hun voornaam op het bord te plakken aan de hand van de letters.
De opdracht is met de letters van hun namen in 10 minuten zo veel mogelijk woorden te vormen die te maken hebben met drugs en druggebruik. Tip: ze mogen ook 1 vrij gekozen achternaam van 1 van de spelers gebruiken om nog meer woorden te kunnen vormen.
Als de tijd om is, vraag je dat de groepjes de vijf woorden omcirkelen waar ze het meest trots op zijn, deze moeten ze uitleggen. De begeleider corrigeert foutieve informatie.

V.26. Cannabisspel

Er wordt 1 vrijwilliger gevraagd die luid tien woorden van een lijstje voorleest (bijvoorbeeld: Folder – Appelmoes – Kruispunt – Instelling – Verliefd – Konijn – Agenda – Piercing – Beenbeschermer – Zonnestraal).
De groep krijgt de opdracht muisstil rond te wandelen in het lokaal. Nadien moeten ze samen proberen de tien woorden te herhalen.
Vervolgens wordt hetzelfde herhaald met een tweede lijstje woorden (bijvoorbeeld: Autoradio – Vechtpartij – Kopieermachine – Aardappelpuree - Second Life – Cilinder – Wekker – Aardrijkskunde - Big Mac – Leerkracht)
Maar nu zijn er twee jongeren die mogen storen door lawaai te maken. Daardoor blijkt het moeilijker te zijn de tien woorden te onthouden, meestal geraakt men maar aan 6 à 8 woorden.
De vergelijking kan gemaakt worden de invloed van cannabis op het korte termijngeheugen: de groep is een hoofd, de vrijwilliger die het lijstje voorleest is de informatie die in het hoofd binnenkomt en de verbale stoorzender is de cannabis die "in het hoofd zit" als je gebruikt hebt.

V.27. Woordzoeker

Door quizvragen op te lossen vinden de jongeren de woorden horizontaal in een rooster. Op die manier vinden ze ten slotte een centraal woord (verticaal).
De oefening wordt actief als je het woordrooster uittekent op een terras of plein. Het makkelijkst is als een tegel als vakje voor een letter kan gebruikt worden. Nadien kan de begeleider bijkomende informatie geven over de vragen.
Alternatieve werkwijze
De groep in twee delen en hen om ter snelst het zelfde centrale woord laten zoeken. De groepen krijgen best verschillende quizvragen.

B. Inhoudelijke componenten

Component 1

Informatie over drugs en het proces van afhankelijkheid

1.1. Effecten en risico's van druggebruik
1.2. Feit of opinie?
1.3. Feit of fabel?
1.4. Drugquiz
1.5. Quiz Drugs en hun effecten
1.6. Quiz SXTC
1.7. Oppassen geblazen
1.8. Taboespel
1.9. Drugs etc.
1.10. Mens-Middel-Milieu
1.11. Guggenheim

1.1. Effecten en risico's van druggebruik

Opzet, doelstellingen

Kennis over effecten en risico's van de drugs die de deelnemers gebruiken vergroten

Materiaal

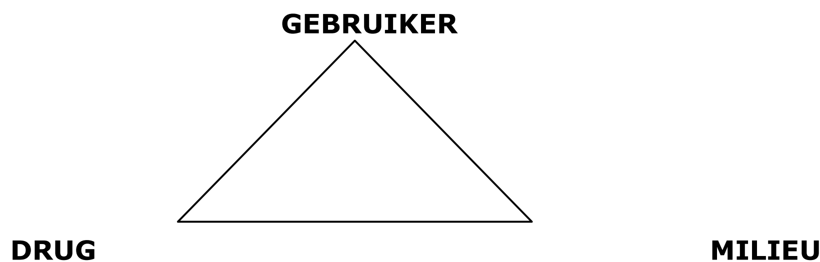
werkblad

Duur

30 - 45 min.

Werkwijze

De jongeren worden in subgroepjes verdeeld en gevraagd het werkblad in te vullen op basis van eigen ervaringen en ideeën. Hieruit blijkt al dat één drug verschillende effecten kan hebben.
De begeleider geeft toelichting hoe verschillende factoren kunnen maken dat de effecten van druggebruik verschillen van situatie tot situatie, van gebruiker tot gebruiker. Deze factoren zijn in te delen in drie groepen: Mens, Middel en Milieu.



Wat je ervaart als je een drug gebruikt en hoe je je gedraagt wanneer je onder invloed bent, hangt zowel af van de persoon die de drug gebruikt, als van de drug zelf en de situatie of context waarin gebruikt wordt. De wisselwerking tussen deze drie groepen factoren - de drug, de gebruiker en de omgeving - heeft tot gevolg dat elke ervaring met druggebruik anders is.

<u>Drug</u>
- type drug
- gebruikte hoeveelheid
- frequentie van gebruik
- manier van gebruiken

  ] concentratie (of sterkte) op de plaats van actie in het lichaam (gewoonlijk de hersenen)
- zuiverheid
- aanwezigheid van andere drugs in het lichaam
- de capaciteit van de drug om volgende effecten teweeg te brengen: tolerantie, vergiftiging, afhankelijkheid

<u>Gebruiker</u> (eigenschappen van de persoon die mee bepalen welk effect de drug heeft)
- opbouw van tolerantie - verschilt van persoon tot persoon en ook van ras tot ras
- ervaring, verwachtingen
- persoonlijkheid
- leeftijd
- gewicht
- geslacht
- gezondheidstoestand, allergieën
- gemoedstoestand op moment van gebruik

Omgeving (hoe de plaats en de omstandigheden waarin gebruikt wordt het effect van drugs beïnvloeden)
- Wie is er nog aanwezig?
- Is de omgeving veilig?
- Warmte, drukte, verluchting, zintuiglijke indrukken, ...

Opgelet! Deze zelfde terminologie wordt ook gebruikt om beïnvloedende factoren van het ontstaan van druggebruik en drugproblemen in te delen, zoals in methodiek 1.10. Dit kan verwarring in de hand werken.

Per subgroepje brengt één vertegenwoordiger de voorbereiding in de groep, anderen krijgen de mogelijkheid om aan te vullen.
Als er niets meer uit de groep komt, vullen de begeleiders het schema aan met objectieve informatie.

Aandachtspunten voor de begeleider

Deze oefening geeft de deelnemers de mogelijkheid iets positief over hun druggebruik te zeggen zonder hiermee in het middelpunt van de belangstelling te staan. Tevens staan de deelnemers open voor de mogelijke negatieve kanten, omdat die door de deelnemers zelf worden geformuleerd.
De begeleider dient er wel aandacht voor te hebben dat er niet vervallen wordt in stoere verhalen of uitspraken als "ik ken iemand ...", "ik heb eens gezien ...".
De oefening kan besproken worden vanuit het perspectief van harm reduction. Dit betekent niet dat men gaat bespreken op welke manier het gebruik het meest positief kan ervaren worden.

Werkblad 1.1.

Aard	Positieve effecten	Negatieve effecten	Risico's
Fysisch			
Psychisch			
Sociaal			

1.2. Feit of opinie?

Opzet, doelstellingen

Onderscheid maken tussen feiten over drugs en opinies over drugs
Foutieve informatie corrigeren

Materiaal

Enkele foto's of tekeningen die een ambigue situatie afbeelden, waarin iemand iets doet dat al dan niet met druggebruik geassocieerd kan worden
werkblad
bord

Duur

30 - 45 min.

Werkwijze

Inleiding over feiten en opinies:
Leg uit dat een groot deel van onze gedachten bestaat uit een mengeling van feiten, opinies en overtuigingen. Ons denken over onszelf en ons druggebruik is zelden helder of helemaal rationeel. We kunnen proberen te onderscheiden welke van onze overtuigingen gebaseerd zijn op feiten en welke op opinies en waardeoordelen. Deze oefening kan ons helpen om dit onderscheid duidelijk te maken.
Vraag de groep wat het verschil is tussen een feit en een opinie. Een feit kan bevestigd worden door te refereren aan beschikbaar bewijs.
Toon de groep de tekening of foto en vraag hen wat er gebeurt op de afbeelding. Noteer alle antwoorden op bord.
Vraag bij elk antwoord dat je krijgt of dit antwoord een feit of een opinie is.
Kom met de volledige groep tot een gezamenlijke conclusie over wat er gebeurt op de afbeelding (de feiten).
Herhaal dit proces met een tweede afbeelding.

Bespreken van de uitspraken over drugs en druggebruik (werkblad):
Laat de deelnemers per twee aanduiden welke uitspraken over drugs en druggebruik feiten zijn of opinies. Stel aan de deelnemers voor om zichzelf het volgende af te vragen, vooraleer ze beslissen of iets een feit of een opinie is:

- Wie zegt dit?
- Kan dit bewezen worden?

Overloop de antwoorden in grote groep.
Ga eventueel een algemene discussie aan over feiten i.v.m. drugs en geef de deelnemers de kans om na te gaan of hun informatie over drugs gestoeld is op feiten of niet.

Oplossing:
Feiten: 2, 3, 9, 10, 12
Opinies: 1, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14

Werkblad 1.2.

Feit of opinie?

Lees de uitspraken.

Zet een "F" bij de uitspraken waarvan je denkt dat ze gebaseerd zijn op feiten en een "O" bij die uitspraken die volgens jou een mening, een opinie zijn.

1. Alle drugs zijn schadelijk.
2. Alcohol is een kalmerende drug.
3. Het bezit van cannabis is door de wet verboden.
4. De straffen die gegeven worden voor druggebruik zijn te streng.
5. Mensen die drugs gebruiken zijn meestal gevaarlijk.
6. Eens verslaafd, altijd verslaafd.
7. Te veel druggebruikers worden naar de gevangenis gestuurd.
8. Als je onder invloed bent van een middel of drug, en je pleegt een misdaad, dan ben je verantwoordelijk voor je daden.
9. Een HIV-infectie kan overgedragen worden door naalden te gebruiken die al door iemand anders zijn gebruikt.
10. Er sterven meer mensen door alcoholmisbruik dan door het gebruik van heroïne.
11. Alcohol maakt sociale contacten gemakkelijker.
12. Alcohol is een drug waarvan je depressief kan worden.
13. Smartdrugs zijn gemaakt van kruiden, dus onschadelijk.
14. Jongeren zijn in niets geïnteresseerd.

1.3. Feit of fabel?

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over effecten en risico's van belangrijkste drugs
Corrigeren van foutieve informatie

Materiaal

bord
afhankelijk van de werkwijze: feiten en fabels, afzonderlijk op papier

Duur

30 min.

Werkwijze

Variant 1
Feiten en fabels worden door elkaar opgehangen in het lokaal. De jongeren moeten bij een uitspraak gaan staan waarvan ze denken dat het een feit is. Deze wordt besproken. Daarna dezelfde werkwijze voor de fabels.

Variant 2
Je kunt ook te werk gaan volgens het spel "ren je rot".
De groep wordt in subgroepjes verdeeld. Een deelnemer uit elk groepje wordt in het midden van het lokaal gevraagd.
Leg uit dat je uitspraken gaat voorlezen en dat ze naar een kant van het lokaal moeten lopen als ze denken dat de uitspraak waar is en naar de andere kant als denken dat het niet waar is. De deelnemers die in het midden staan moeten dus zo snel mogelijk naar het juiste antwoord (waar / niet waar) lopen. Vraag de snelste waarom hij dat antwoord geeft, de andere leden van zijn subgroepje mogen hem hierbij helpen.
Geef bijkomende informatie als dat nodig is.

Bruikbare uitspraken

1. Alcohol is een opwekkend middel.
2. Als je cannabis gebruikt, ben je minder vruchtbaar.
3. XTC werkt beter als je er suiker (bijvoorbeeld een lolly) bij eet.
4. Wanneer je van LSD begint te flippen, helpt het om melk te drinken.
5. Het effect van kalmerende middelen wordt versterkt als je er alcohol bij drinkt.
6. Alle jongeren gebruiken wel eens cannabis.
7. Met een beetje weed op zak ben je strafbaar.
8. Zwarte koffie helpt om te ontnuchteren na het drinken van te veel alcohol.
9. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen.
10. Het gebruik van cannabis leidt niet altijd tot het gebruik van zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.
11. XTC is niet gevaarlijk als je het bij één pilletje per maand houdt.
12. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je verschillende drankjes door elkaar drinkt.

Nog meer feiten en fabels?
www.druglijn.be/feiten_fabels Je kunt hier ook affiches, kaartjes en een folder aanvragen met feiten en fabels over andere drugs.

Antwoorden 'feit of fabel'

1. FOUT: alcohol is een verdovend middel.
2. JUIST:
met deze nuancering: Mannen zijn minder vruchtbaar wanneer zij die periode cannabis gebruiken, d.w.z. dat het slechts een tijdelijk en omkeerbaar effect is. Bovendien is het toch erg belangrijk dat men slechts verminderd vruchtbaar is, men is dus in geen geval onvruchtbaar op dat ogenblik. Cannabis als voorbehoedsmiddel gebruiken is dan ook geen goed idee.
3. FOUT:
De opname van suiker heeft geen invloed op de werking van XTC. Wellicht komt deze mythe voort uit het feit dat men weet dat XTC sneller uit het lichaam verdwijnt als men ervoor zorgt dat de urine aanzuurt (bijvoorbeeld door vitamine C te nemen). Omgekeerd zou men dan kunnen redeneren dat men de urine misschien meer alkalisch kan maken door suiker te eten en op die manier XTC langer in het lichaam kan houden. Dit is echter niet correct.
Wat wel kan is dat wanneer men veel eet en de maag gevuld is, XTC minder snel wordt opgenomen door het lichaam en dus minder snel gaat werken (zoals bij alcohol).
4. FOUT:
De inname van melk heeft geen effect op de werking van LSD. Veel drinken in het algemeen maakt dat producten sneller uit je lichaam verdwijnen via de urine. Op het ogenblik dat iemand echter aan het flippen is, maakt het geen verschil. Het enige dat wel helpt is de persoon in een rustige omgeving brengen (geen lawaai, geen felle lichten e.d.) en dat men rustig met die persoon praat en hem probeert te kalmeren.
5. JUIST:
Het effect van alcohol wordt vele malen versterkt wanneer het wordt gedronken in combinatie met kalmeermiddelen. Men noemt dit synergisme of potentiëring. Het is zeer gevaarlijk en kan tot sterke ademhalingsonderdrukking en verstikking leiden.
6. FOUT:
De meeste jongeren gebruiken nooit illegale drugs. Minder dan een kwart van de 15- tot 18-jarigen heeft het voorbije jaar cannabis gebruikt.
7. JUIST:
Cannabis behoort, net zoals heroïne, hasj, LSD ... tot de illegale drugs (bij wet verboden) in België. Zie methodiek 1.4. vraag 2 voor meer informatie over de wetgeving.
8. FOUT:
Zwarte koffie heeft geen enkele invloed op het alcoholgehalte in het bloed, noch op de opname van alcohol via het maag- en darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in de lever. Koffie heeft als enig voordeel dat, terwijl men koffie drinkt, men ondertussen meestal geen alcohol meer drinkt, waardoor de tijdsspanne tussen de verschillende alcoholische drankjes, of voor men zich in het verkeer begeeft, wordt verlengd. Hierdoor krijgt de lever meer tijd om de alcohol af te breken. Koffie verdrijft echter de slaperigheid en vergroot de alertheid. Hierin schuilt echter het risico dat men omwille van de grotere alertheid zichzelf beter in staat acht om zich bijvoorbeeld in het verkeer te begeven, terwijl dat in de realiteit niet het geval is.
9. FOUT:
Het stereotiepe beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en in alle leeftijdsgroepen voor.
Onderzoek naar de redenen waarom mensen drugs gebruiken, toont een aantal motieven aan die bij de meeste mensen voorkomen.
Bij langdurig en herhaaldelijk druggebruik treden er wel gedrags- en karakter-veranderingen en lichamelijke veranderingen op en kunnen gebruikers “aan de rand van de maatschappij” terecht komen (omwille niet afmaken van de school, verlies van werk, verlies van vrienden, …).
Op die manier kan je zeggen dat druggebruikers in een later stadium van hun gebruik psychologisch, sociaal en lichamelijk meer gaan verschillen van anderen.
10. JUIST:
Sommige onderzoekers tonen opeenvolgende fasen van druggebruik aan naargelang de

gebruikte middelen. Zo zouden jongeren eerst experimenteren met koffie en thee, daarna met bier en wijn, tabak, sterke drank en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne en heroïne. Diezelfde onderzoeken tonen echter ook aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Zo zouden in de Verenigde Staten slechts 5 tot 10 % van de jongeren die marihuana gebruiken, overstappen naar heroïne en cocaïne.
Gezien echter marihuana tot de groep van illegale drugs behoort, is het zo dat het enkel op een illegale manier kan worden verkregen. De gebruikers van marihuana komen op die manier in een illegaal circuit terecht, waardoor de toegang tot andere illegale middelen veel gemakkelijker wordt.
11. FOUT:
XTC is chemisch bekend als methyleendioxymethamfetamine of MDMA. Het wordt om deze reden apart geklasseerd als een hallucinogeen amfetamine, een drug die de effecten van LSD en amfetamine combineert. XTC wordt in clandestiene laboratoria gemaakt met alle gevolgen voor de kwaliteit en de zuiverheid. Zeer giftige nevenproducten kunnen door fouten in de bereidingswijze aanwezig blijven of zijn (lookacetaat) en kunnen als gevolg daarvan zelfs in kleine dosissen onverwacht dodelijk zijn.
Gecombineerd gebruik (samen met andere medicatie, met alcohol...) kan zeer gevaarlijk zijn.
Het innemen van het product verstoort de lichaamscoördinatie en de realiteitszin, waardoor het besturen van een auto of een machine onder invloed van dit middel potentieel gevaarlijk wordt.
Overmatig gebruik (overdosis) kan een hoge bloeddruk, een verstoord en een versneld hartritme, stuiptrekkingen, coma en zelfs de dood tot gevolg hebben. Bij veelvuldig gebruik van het middel kort na elkaar blijven de bewustzijnsveranderende effecten uit en blijft alleen de oppeppende werking over.
XTC is gevaarlijk voor personen die aan een hartziekte of aan epilepsie lijden en voor hen die in een zwakke lichamelijke of geestelijke conditie verkeren.
Gebruik van XTC en de sfeer daarrond geeft aanleiding tot onveilig seksueel gedrag, wat de aidsverspreiding in de hand werkt. Daarenboven geeft het veelvuldig gebruik van XTC aanleiding tot een inhibitie van het orgasme en tot impotentie.
Een ander risico van XTC is hyperthermie. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot 42 graden. Factoren die daartoe bijdragen zijn het feit dat XTC vooral gebruikt wordt in plaatsen waar veel volk in een kleine ruimte aanwezig is en in plaatsen met weinig verluchting (bijvoorbeeld in dancing).
12. FOUT:
Te veel alcohol maakt je misselijk en geeft je hoofdpijn. Het soort drank of de volgorde heeft geen belang, wel de hoeveelheid.

1.4. Drugquiz

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over effecten en risico's van belangrijkste drugs
Corrigeren van foutieve informatie

Materiaal

bord
afhankelijk van de werkwijze: werkblad, kaartjes met A, B, C, D

Duur

30 min.

Werkwijze

Variant 1
De groep wordt in subgroepjes verdeeld. Om de betrokkenheid te verhogen, kan je hen een naam laten zoeken voor hun groepje. Na iedere vraag krijgen de groepjes wat bedenk- en discussietijd. Daarna steekt elk groepje een A-, B-, C- of D-kaartje omhoog. Elk juist antwoord levert hen een punt op. Punten worden op het bord genoteerd. Dit verhoogt de competitiedrang.
Meerkeuzevragen en 'feiten of fabels' (zie methodiek 1.3.) kunnen worden afgewisseld.

Variant 2
De jongeren proberen de quizvragen eerst individueel op te lossen. Daarna worden de juiste antwoorden overlopen. Naar aanleiding van de vragen geven de begeleiders extra informatie. Aan de jongeren worden ook folders met productinformatie gegeven.
De ervaring leert dat deze oefening vaak rustig verloopt. Van de jongeren wordt nog niet te veel gevraagd. Ze krijgen de kans om stilletjes te wennen aan de 'vreemde' groep.

Oplossing

1D Welk product wordt van cannabis gemaakt?
Cannabis/hennep = plant met blaadjes in de vorm van een hand met 5 tot 9 gekartelde vingers.
Marihuana (weed): uit gedroogde bloemtoppen van vrouwelijke plant
Hasj (shit): uit harsextract (afgescheiden door de bloemtoppen); wordt samengeperst in blokjes
Hasjolie: bruine of zwarte stroperige vloeistof, zeer geconcentreerd
Spacecake = cake waarin cannabis is verwerkt
Joint = zelfgerolde sigaret van marihuana of hasj, met of zonder tabak
Belangrijkst werkzame stof van cannabis (die zorgt voor psychische en lichamelijke effecten) = THC; % THC in hasjolie > in hasj > in marihuana

2B Cannabis is legaal
Ondanks de nieuwe drugwet die van kracht is sinds juni 2003, blijft cannabis een illegaal product. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Er is dus geen legalisering, wel een decriminalisering gebeurd: cannabisbezit en/of -gebruik wordt niet meer per definitie vervolgd.

De nieuwe wetgeving is niet van toepassing op **minderjarigen** (- 18 jaar): bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs blijft in alle omstandigheden verboden.
Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal (PV) op en bezorgt dit aan het jeugdparket. Ook de ouders worden verwittigd.
Bij het parket wordt beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden, waaronder waarschuwing, seponering. Wanneer de zaak voldoende ernstig is, kan het parket het dossier doorsturen naar de jeugdrechter. De jeugdrechtbank kan verschillende jeugdbeschermingsmaatregelen nemen.

De nieuwe drugwetgeving maakt voor meerderjarigen een onderscheid tussen cannabis en andere illegale drugs. Wanneer bij **meerderjarigen**; bezit van cannabis wordt vastgesteld wordt er ook een PV opgemaakt, zij het een 'vereenvoudigd procesverbaal': plaats en datum van de feiten; aard van de feiten (type en hoeveelheid van het product); volledige identiteit van de dader; samenvatting van zijn versie van de feiten.
Er wordt wél een gewoon PV opgesteld en aan het parket bezorgd in al deze gevallen:

1. Als er verzwarende omstandigheden zijn, namelijk:
   - misdrijven gepleegd ten aanzien van minderjarigen, waaronder: cannabisgebruik of -verhandeling in aanwezigheid van minderjarigen; minderjarigen aanzetten tot cannabisbezit of -gebruik;
   - lid zijn van een 'vereniging' die drugs levert;
   - door cannabisgebruik bij anderen een ongeneeslijke ziekte, blijvende arbeidsongeschiktheid, verlies van een orgaan, zware verminking of de dood veroorzaken.
2. Als de openbare orde verstoord wordt:
   - bezit in een strafinrichting of instelling voor jeugdbescherming;
   - bezit in een onderwijs- of gelijkaardige instelling of in hun onmiddellijke omgeving. Dit zijn plaatsen waar leerlingen zich verzamelen of elkaar ontmoeten (bijvoorbeeld halte openbaar vervoer of park in de nabijheid van een school);
   - ostentatief bezit in een openbare plaats of een plaats die toegankelijk is voor het publiek (bijvoorbeeld een ziekenhuis).
3. In enkele specifieke uitzonderlijke gevallen, namelijk
   - wanneer men niet in België woont of in een ander arrondissement woont dan datgene waar de vaststelling gebeurt e
   - wanneer men meerdere vrouwelijke cannabisplanten bezit.

Het parket beschikt over verschillende mogelijkheden om op te treden, waaronder doorverwijzing naar de correctionele rechtbank.

Voor meer informatie: www.druglijn.be/info_drugs/drugsABC/cannabis/wetgeving.html

Cannabis voor medische doeleinden is niet verkrijgbaar in België.

3A Cannabis is geestelijk verslavend
Geen lichamelijke wel psychische afhankelijkheid mogelijk
Fysieke/lichamelijke afhankelijkheid
- niet bij alle drugs
- lichamelijke ontwenningsverschijnselen wanneer men het gebruik stopt

Psychische/geestelijke afhankelijkheid
- nood aan het product om te kunnen functioneren
- situatie is belangrijk (vb. enkel bij het uitgaan)
- craving

Tolerantie
grotere dosis nodig om hetzelfde effect te bekomen
Dit kan verduidelijkt worden aan de hand van een voorbeeld (vb. roken).

4A Van cannabisgebruik kun je concentratiestoornissen krijgen

Concentratie is moeilijk wanneer je onder invloed bent van cannabis. Daardoor reageer je minder snel en onthoud je minder dingen.
Langdurig en veelvuldig cannabisgebruik vermindert het concentratievermogen, het geheugen en de leerprestaties. Na het stoppen met gebruiken kunnen deze problemen nog een hele tijd aanhouden.

5B Een joint smoren is gezonder dan een gewone sigaret roken

Een joint bevat veel meer teer dan een sigaret. Zelfs wie cannabis puur rookt (zonder tabak), krijgt veel meer teer binnen. Daarom loop je het risico om een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen te krijgen.
Bovendien inhaleren veel cannabisrokers de rook dieper, wat de schadelijkheid nog vergroot.

6A Wat is space-cake?

Cake met cannabis erin. De effecten komen dan trager op gang (soms pas na negentig minuten), maar houden ook langer aan dan bij roken van cannabis. Daardoor voel je niet goed wanneer je genoeg hebt om het gewenste effect te bereiken en is de kans veel groter dat het fout loopt.

7B Cannabis is op te sporen in de urine…

Detectietijd van cannabinoïden

1 joint, sporadisch gebruik:	5 tot 7 dagen
3 joints per week:	tot 10 dagen
1-3 joints dagelijks:	tot 3 weken

Detectietijd speed: 2 tot 4 dagen in de urine.

8B Van een overdosis cannabis kan je sterven

Nee.
Echter, de concentratie vermindert en korte termijngeheugen werkt moeizamer.
Nauwkeurige bewegingen zijn lastig, dit is een gevaar bij besturen van voertuigen

9D Welke factoren maken dat iemand verslaafd is?

Leg het concept Mens-Middel-Milieu uit aan de hand van een schema (zie methodiek 1.10.). Laat de jongeren voorbeelden geven van de factoren.

10B Alcohol is een…

verdovend middel.
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die ons gedrag en onze emoties controleren. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen. Je kunt dan stoutmoediger, actiever of zelfs agressief worden, maar ook zorgeloos, rustig, kalm, slaperig, ontspannen, onverschillig, ...
Als je meer drinkt, vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt misleidend toe. Daardoor ga je soms meer risico’s nemen, bijvoorbeeld in het verkeer. Je wordt soms luidruchtig en krijgt nog moeilijk je gedachten op een rijtje.
Nog meer alcohol bemoeilijkt de controle over je bewegingen en vermindert je coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan je je later

helemaal niet meer herinneren wat je allemaal gezegd of gedaan hebt.
Indien je blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd. Daar ligt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (bijvoorbeeld hart en longen). Verdoving van dit stuurcentrum kan leiden tot coma en eventueel tot hart- en ademhalingsstilstand of kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

11C Veel en geregeld alcohol drinken leidt tot afhankelijkheid

Bij alcoholmisbruik ontstaan zowel lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid als tolerantie (dit laatste wil zeggen dat je steeds meer alcohol nodig hebt om hetzelfde effect te voelen).
Wanneer je gewoon bent veel alcohol te drinken kan er een lichamelijke afhankelijkheid ontstaan, waardoor plots stoppen of sterk verminderen gepaard kan gaan met ontwenningsverschijnselen zoals beven, zweten, zenuwachtigheid, onrust, angst, braken en slapeloosheid. Soms kunnen levensgevaarlijke situaties ontstaan: een aanval van epilepsie of een delirium tremens (dagenlang onrustige slaap of slapeloosheid, angstaanvallen, beven, hallucinaties, transpireren, koortsaanvallen, versnelde hartslag, soms zelfs een coma).
Geestelijke afhankelijkheid betekent dat het op de duur erg moeilijk wordt om zonder alcohol verder te kunnen, om te stoppen met gebruik of, als je er in slaagt te stoppen, niet te hervallen.

12B Wanneer je bij koud weer alcohol drinkt stijgt de lichaamstemperatuur

Alcohol verwijdt de bloedvaten (de aders gaan dus open en niet dicht) en zo gaat nog meer warmte verloren (daling van de lichaamstemperatuur).

13B Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier

Een glas bier, wijn, of sterke drank in een standaardglas geschonken bevat evenveel pure alcohol (± 10 gram). Er zijn twee uitzonderingen:
- Steekbieren: omdat het alcoholgehalte hoger is en omdat een standaardglas groter is (33 cl), bevatten ze meer alcohol, tot 2,5 keer meer.
- Schenken in privésfeer: thuis worden de glazen meestal goed vol geschonken, uiteraard zit er dan meer alcohol in dan in een standaardglas.

Of iemand problemen krijgt door zijn gebruik of afhankelijk wordt, hangt af van een samenspel van factoren (zie Mens-Middel-Milieu, methodiek 1.10)

14A Alcohol versterkt het effect van een joint

Plotse misselijkheid en duizeligheid zijn mogelijk als men alcohol en cannabis combineert. De effecten als men drugs combineert zijn echter steeds onvoorspelbaar. Drugs combineren brengt extra risico's met zich mee.

15B Eén XTC-pil om de maand kan geen kwaad

XTC wordt in illegale laboratoria gemaakt en komt in de vorm van verschillende gekleurde pilletjes of capsules op de markt. Toch bestaat XTC ook in poedervorm. Er bestaan honderden varianten van XTC. (Vaak worden ze designer drugs genoemd.) Je weet dus nooit zeker wat de samenstelling is.
De pillen en poeders zijn ook zelden volledig zuiver. Meestal bevatten ze al dan niet aanverwante stoffen.

Effecten:
- psychisch: blijdschap, ontspanning, verhoogd zelfvertrouwen, extravert en emotioneel, gevoel van intimiteit met de omgeving, intensere waarneming, andere beleving van

tijd en ruimte, soms lichte hallucinaties.
- lichamelijk: een energiek gevoel, onderdrukt honger en vermoeidheid, drang om te bewegen.
- neveneffecten: droge mond, misselijkheid en braakneigingen, verstoord evenwichtsgevoel, verminderde eetlust, stijging lichaamstemperatuur, hogere bloeddruk en hartslag, grotere pupillen, depressief gevoel achteraf

Risico's op korte termijn:
- XTC doet vermoeidheid vergeten en de lichaamstemperatuur stijgen met als gevolg oververhitting en uitdroging.
- samenstelling van de XTC-pillen verschilt sterk: je weet niet wat je slikt
- mogelijkheid tot overdosis met als symptomen: hevige hoofdpijn, misselijkheid, braken, hartkloppingen, lage bloeddruk, hoge koorts, …
- onveilig seksueel gedrag (remmingen los).
- rijden onder invloed van XTC is gevaarlijk.

Risico's op lange termijn:
- risico op depressie met gevoelens van zinloosheid, leegte, angst en paniek.
- er zijn aanwijzingen dat XTC chronische psychische stoornissen (psychosen, depressies, angst) kan uitlokken vooral dan bij langdurig en frequent gebruik.
- lever- en nierbeschadigingen komen voor.
- daling van de weerstand en grotere gevoeligheid voor infecties van de urinewegen (bij vrouwen).
- risicogroepen zijn: astma-, hart-, lever- en nierpatiënten, mensen met hoge bloeddruk, suikerziekte en epilepsie.

16B Van speed wordt je heel rustig

Speed geeft een enorm energiegevoel: je hartslag versnelt, je bloeddruk stijgt, je lichaam staat scherp. Speed zorgt ervoor dat je geen vermoeidheid en ook geen honger meer voelt (vandaar dat sommige vrouwen het misbruiken als vermageringsmiddel). Ook mentaal word je opgepept: je krijgt het gevoel bergen te kunnen verzetten en alles tegelijk aan te kunnen. Je hebt meer zelfvertrouwen (en minder zelfkritiek), bent in een euforische stemming en hebt de neiging veel te praten en te roken.

17A Als je peppillen neemt, gaat je lichaam sneller recupereren

Nee, zie vraag 15 en 16. Speed en XTC geven je het gevoel veel energie te hebben, je voelt geen vermoeidheid. Onder invloed verbruik je onwaarschijnlijk veel energie (je gaat in je reserves) en hierop volgt onvermijdelijk een terugslag met als symptomen: moeheid, neerslachtigheid, honger, … Je lichaam heeft daardoor tijd nodig om terug op krachten te komen.

18B Het effect van XTC duurt…

Wie XTC slikt, ervaart opwekkende en bewustzijnsveranderende effecten. Zoals bij alle drugs hangt de werking niet alleen van de pil zelf af, maar ook van je conditie, je stemming, je verwachtingen en de omgeving waarin je gebruikt.

De XTC-roes verloopt in vijf stappen:
- De eerste fase is de **tintelfase** en omvat het eerste uur na inname. Na zo'n half uurtje begint de MDMA te werken. De drug doet je hart sneller kloppen. Bloeddruk en lichaamstemperatuur stijgen, je pupillen worden groter. Sommige gebruikers krijgen een droge mond of keel. Tijdens deze fase voel je tintelingen doorheen je lichaam en kan je je bewegingen soms minder goed coördineren. Je kunt je ontspannen en zweverig voelen en je neemt de dingen intenser waar. Je hebt veel behoefte aan bewegen, praten, dansen en contact met anderen, je voelt je sneller aangetrokken tot

de mensen rondom je en krijgt een gevoel van samenhorigheid

- Het sterkst zijn de effecten tijdens de **rushfase** (tweede en derde uur). Gebruikers beschrijven hun ervaringen onder meer als golvende gevoelens van gelukzaligheid, energiestromen of topervaringen.
- De climax van de **plateaufase** (vierde en vijfde uur) duurt maar een half uur. Daarna beginnen de effecten te verminderen.
- Negatieve effecten kunnen al aanwezig zijn in de vorige fasen, maar tijdens de **come down**-fase (letterlijk 'het naar beneden komen' tijdens het vijfde en zesde uur) treden ze in elk geval op de voorgrond. Je gaat je heel moe voelen. Een vermoeidheid die kan samengaan met slapeloosheid. Je kunt last hebben van krampen, een droge keel en mond, hartkloppingen of je kan gaan bibberen. Vaak voel je je ook benauwd, leeg of depressief.
- Na zeven tot acht uur ten slotte, kom je in de **eindfase** van de roes. Je kunt je moe maar voldaan voelen, maar ook uitgeput en humeurig. Slapeloosheid, stijve spieren, hoofd- of maagpijn kunnen dagen blijven hangen. Dat geldt trouwens ook voor de humeurige, depressieve stemming.

19B Wat is een psilo?

Een paddestoel met psilocine of psilocybine, soms ook paddo's genoemd. Delen ervan kunnen vers of gedroogd worden gegeten en er kan ook thee van gezet worden. Soms verwerkt in gerechten.

Het zijn bewustzijnsveranderende middelen. De effecten lijken op die van LSD maar de werkingssterkte is 100 tot 200 keer kleiner.
Paddo’s versterken de stemming en gevoelens, ze veranderen de zintuiglijke waarneming en de manier waarop omgeving en eigen persoonlijkheid wordt ervaren. Positieve (ontspannen, verscherping zintuigen, anders beleven van tijd, ruimte en kleuren, etc…) en negatieve geestelijke effecten zijn mogelijk (onrust, verwarring, angst, depressiviteit, etc…). Bij een “bad trip” kan er paniek optreden.
Ze veroorzaken ook coördinatiestoornissen.

Werkblad 1.4.

Drugquiz

1. Welk product wordt van cannabis gemaakt?

a) weed
b) shit
c) hasjolie
d) alle drie

2. Cannabis is legaal

a) waar
b) niet waar
c) enkel voor medisch gebruik

3. Cannabis is geestelijk verslavend

a) waar
b) niet waar

4. Van cannabisgebruik kun je concentratiestoornissen krijgen

a) waar
b) niet waar

5. Een joint smoren is gezonder dan een gewone sigaret roken

a) waar
b) niet waar

6. Wat is spacecake?

a) cake met cannabis erin
b) astronautenvoedsel
c) een chocoladecake

7. Cannabis is nog steeds op te sporen in de urine…

a) 1 week na gebruik
b) 3 weken na gebruik
c) 6 weken na gebruik

8. Van een overdosis cannabis kan je sterven

a) ja, dat is zo
b) neen, dat kan niet

9. Welke factoren maken dat iemand problemen krijgt door druggebruik?

a) de mens op zich
b) het middel
c) het milieu
d) alle drie, mens – middel – milieu

10. Alcohol is een…

a) oppeppend middel
b) verdovend middel
c) hallucinogeen

11. Veel en geregeld alcohol drinken leidt tot afhankelijkheid

a) ja, enkel geestelijke afhankelijkheid
b) ja, enkel lichamelijke afhankelijkheid
c) zowel geestelijke als lichamelijke afhankelijkheid

12. Wanneer je bij koud weer alcohol drinkt stijgt de lichaamstemperatuur

a) ja, dat is zo
b) neen, dat is niet waar

13. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier

a) waar
b) niet waar

14. Alcohol versterkt het effect van een joint

a) dat is onvoorspelbaar
b) dat is waar
c) het vermindert het effect

15. Eén XTC-pil om de maand kan geen kwaad

a) waar
b) niet waar

16. Van speed wordt je heel rustig

a) waar
b) niet waar

17. Als je peppillen neemt, gaat je lichaam sneller recupereren

a) neen, juist trager
b) ja, 2 maal sneller
c) ja, 3 maal sneller

18. Het effect van XTC duurt:

a) 2 à 4 uur
b) 6 à 8 uur

19. Wat is een psilo?

a) een soort XTC-pil
b) een paddestoel
c) een giftige kikker

1.5. Quiz Drugs en hun effecten

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over effecten en risico's van belangrijkste drugs
Corrigeren van foutieve informatie

Materiaal

werkblad

Duur

45 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen eerst 20' de tijd om de vragen individueel of in groepjes van twee op te lossen. Daarna worden de antwoorden in groep overlopen en worden de juiste oplossingen aangereikt. Naar aanleiding van de vragen kunnen begeleiders extra informatie geven.

Oplossing

1A Kan je van een overdosis alcohol sterven?
Van teveel alcohol kan je sterven. Alcohol is een giftige stof en als je teveel alcohol in je lichaam hebt krijg je een alcoholvergiftiging. Bij een alcoholvergiftiging is de kans groot dat je bewusteloos en vervolgens in coma geraakt met mogelijk de dood tot gevolg.

2B Vanaf welke leeftijd mag je volgens de wet bier drinken op café?
Alcohol is bij wet niet verboden maar er zijn beperkingen.
Er zijn wetten (en dus ook straffen) voor dronkenschap op een openbare plaats en voor het schenken van alcoholhoudende drank (door caféhouders) aan een kennelijk dronken persoon en aan wie jonger is dan 16.
Voor het schenken van sterke dranken bestaat er een systeem van vergunningen. Aan minderjarigen (- 18) mogen ze in geen geval worden verstrekt, zelfs niet gratis.
(Alcopops zoals Breezer bevatten sterke drank en mogen daarom evenmin worden verkocht of gratis uitgedeeld aan minderjarigen.)

3C Zijn drugs die in de natuur voorkomen gezonder dan drugs die gemaakt worden in laboratoria?
Ecodrugs is de naam voor alle kruiden en planten die geestesverruimend, opwekkend, ontspannend of erotiserend werken. Het gaat om planten waarvan de werking al eeuwenlang bekend is. Bvb. paddo's, kava kava, ginseng, doornappel, mescaline, valeriaan, … Vele mensen denken dat ecodrugs gezonder zijn omdat ze uit de natuur komen. Maar experimenteren met ecodrugs levert gevaren op. De effecten kunnen erg heftig en onaangenaam zijn. Ze veroorzaken vergiftigingsverschijnselen en kunnen dodelijk zijn. Geen aanrader dus.

4A Sigaretten zijn:
Sigaretten zijn opwekkende drugs en maken in plaats van rustig juist onrustig. Vele rokers zeggen dat ze rustiger worden van een sigaret. Nochtans is dit rustig zijn geen effect van tabak. Hoe komt het dan dat rokers een rustig effect ervaren bij het roken van een sigaret. Na een tijdje went het lichaam aan een bepaald nicotinepeil. Als dit nicotinepeil zakt reageert het lichaam met ontwenningsverschijnselen. Eén van die verschijnselen is een onrustig gevoel. Als ze dan een sigaret opsteken stijgt het

nicotinepeil en verdwijnt de onrust.

5A Wat is het telefoonnummer van het antigifcentrum?
070/245 245 (Antigifcentrum): Hier kan iedereen vragen stellen over elke vorm van vergiftiging. Zowel preventief als in noodsituaties.
078/15 10 20 (Druglijn): Hier kan je terecht met vragen over en problemen met alcohol en andere drugs. Je hoeft geen naam te geven. Informatie vind je ook op www.druglijn.be, je kunt je vraag ook via e-mail stellen.
078/15 14 13 (Kinder- en jeugdtelefoon): Hier kan je zeggen wat je wilt. Je moet niet zeggen wie je bent. Er zal altijd een luisterend oor voor je klaarstaan.

6B Van welke drugs worden hieronder de gevolgen beschreven?
Speed

7A Als je regelmatig XTC slikt voel je na verloop van tijd enkel:
Bij veel XTC-gebruik nemen de positieve en gelukzalige gevoelens af. De opgepepte gevoelens nemen toe. Gebruikers denken steeds meer nodig te hebben om het 'gelukzalig' gevoel terug te krijgen. Maar dit gevoel krijgen ze pas terug als ze een tijdje stoppen met XTC. Een stof in onze hersenen (serotonine) die zorgt voor dit gelukzalig effect raakt door het gebruik van XTC immers op. Pas na 3 of 4 dagen zonder XTC krijgt het lichaam geleidelijk aan de kans om deze stof terug aan te maken.

8B Een toets leren en blowen gaan goed samen.
Concentratie is moeilijk na cannabisgebruik. Daardoor reageer je minder snel en onthoud je minder dingen. Nochtans krijgen veel gebruikers de indruk dat alles veel vlotter gaat, dit is echter schijn.

9D Als speed uitgewerkt is voel je je …
Als de roes van speed is uitgewerkt voel je je heel wat minder goed. Je voelt je moe, depri en down zodat je vlug de neiging hebt om opnieuw te gebruiken. Zo kom je snel in een vicieuze cirkel terecht.

10A Wat bevat het meeste teer (= kankerverwekkende stof)?
Het teergehalte van een joint ligt 6 tot 10 maal hoger dan het teergehalte van tabak in een gewone sigaret.

11B Van welke drugs wordt in de tekst de werking beschreven?
XTC

12D Versterkt het effect van een joint als je alcohol drinkt?
Plotse misselijkheid en duizeligheid zijn mogelijk als men alcohol en cannabis combineert. De effecten als men drugs combineert zijn echter steeds onvoorspelbaar. Drugs combineren brengt extra risico's met zich mee.

13A Alcohol kan de hersenen beschadigen
Bij dronkenschap treedt er schade aan de hersenen op. Gelukkig kunnen onze hersenen wel wat verdragen. Maar bij langdurig en overmatig alcoholgebruik gaan de hersenen echt minder goed functioneren. Dit gaat geleidelijk aan en daardoor valt het niet zo op. Het voornaamste verschijnsel is het minder goed werken van het geheugen. Bij sommige mensen met een zwaar alcoholprobleem kan zelfs een soort dementie ontstaan. Het korte termijn geheugen is dan zo aangetast dat mensen opgenomen moeten worden in een verzorgingstehuis. Deze ziekte wordt het Korsakov-syndroom genoemd. Ook jonge mensen kunnen deze ziekte krijgen. Wel hebben jongeren meer kans dat na het helemaal stoppen met drinken er opnieuw een verbetering van het geheugen optreedt.
Daarnaast treedt er schade aan het zenuwstelsel op doordat alcohol de opslag en de opname van belangrijke vitaminen verstoort. Om de zenuwen in staat te stellen prikkels door te geven, bvb van het hoofd naar de voeten, is er vitamine B-1 nodig. Wanneer dit

ontbreekt, komen de prikkels niet meer op tijd aan. Dit heeft als eerste gevolg dat mensen een prikkelend of tintelend gevoel in de voeten of de vingers krijgen. Sommige mensen met een zwaar alcoholprobleem kunnen zelfs gehandicapt raken doordat het gevoel in hun voeten verdwijnt.

14B Als je veel alcohol drinkt, word je...?
Alcohol is een verdovend middel.
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die ons gedrag en onze emoties controleren. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen. Je kunt dan stoutmoediger, actiever of zelfs agressief worden, maar ook zorgeloos, rustig, kalm, slaperig, ontspannen, onverschillig, ...
Als je meer drinkt, vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt misleidend toe. Daardoor ga je soms meer risico's nemen, bijvoorbeeld in het verkeer. Je wordt soms luidruchtig en krijgt nog moeilijk je gedachten op een rijtje.
Nog meer alcohol bemoeilijkt de controle over je bewegingen en vermindert je coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan je je later helemaal niet meer herinneren wat je allemaal gezegd of gedaan hebt.
Indien je blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd. Daar ligt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (bijvoorbeeld hart en longen). Verdoving van dit stuurcentrum kan leiden tot coma en eventueel tot hart- en ademhalingsstilstand of kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

15C Hoeveel uur heeft de lever nodig om twee pintjes die op korte tijd werden gedronken, af te breken?
De lever heeft ongeveer 3 uur nodig om twee pintjes af te breken. De lever is een zeer traag werkend orgaan en heeft ongeveer anderhalf uur nodig per glas alcohol. Voor grotere hoeveelheden wordt de duur van afbraak naar verhouding langer.

16C Als gebruikers de effecten van LSD beu worden, kunnen ze die dan stoppen?
De effecten van LSD kan je niet zomaar stoppen. Een gemiddelde LSD-trip duurt 8 à 10 uur. Voor gebruikers kan dit te lang en te zwaar zijn. Ze willen dan dat de effecten stoppen. Maar dit gaat niet zomaar en daardoor worden ze bang.

17B Als iemand er langdurig en veel van gebruikt, vallen zijn tanden uit. Bij welke drug gebeurt dat?
Speed onderdrukt de vermoeidheid en de honger. Vele speedgebruikers vermageren hierdoor. Maar een slank en gezond lichaam krijg je niet van speed. Door verminderde weerstand en een tekort aan voedingsstoffen kunnen nagels gaan afbrokkelen en tanden gaan loszitten of uitvallen. Verdere mogelijke gevolgen van speed zijn: puisten, huiduitslag, een vale huid en een ingevallen, ziekelijk gezicht met glazige ogen.

18A Als je XTC gebruikt, krijg je meer zin in vrijen.
XTC wordt ook wel 'love drug' genoemd. Woede en vijandigheid verdwijnen. Je praat meer en je voelt je meer 'open' tegenover anderen. Gevoelens van intimiteit nemen toe. Je krijgt meer zin om te vrijen. Alleen denk je misschien iets minder aan 'veilig vrijen'

19B Na een borreltje, pintje of een breezer slaap je veel beter.
Alcohol zorgt er inderdaad voor dat je sneller en makkelijker inslaapt. Wanneer je echter te veel alcohol drinkt zal de tweede helft van de slaap verstoord worden: je slaapt onrustiger, je hebt meer kans op nachtmerries en je raakt moeilijker terug in slaap. Als je gedurende langere periode alcohol als slaapmutsje gebruikt zal dit op den duur ook niet meer werken en verdwijnt dus de positieve invloed. De negatieve effecten op de tweede helft van je slaap verdwijnen echter niet en zullen zelfs verergeren.
Daarnaast kan alcohol voor het inslapen voor ademhalingsstoornissen tijdens de slaap

zorgen. Die ademhalingsstoornissen verstoren op hun beurt de kwaliteit van de slaap en verhogen de kans op snurken.

20B In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten.

Alcoholische drank krijgt dikwijls de eigenschap van voedzaamheid toegemeten. Alcoholische drank levert inderdaad energie, die deels ontleend wordt aan de alcohol en deels afkomstig is van de niet-alcoholische rest. De hoeveelheid energie hangt grotendeels af van de soort alcoholische drank. De kwaliteit van deze energie is echter onevenwichtig. De noodzakelijke voedingsmiddelen zoals eiwitten, mineralen en vitaminen ontbreken in alcohol.
Daarnaast zal de overmatige drinker vaak weinig eten omdat hij minder eetlust heeft. Door de eenzijdige samenstelling van alcoholische drank kan dit leiden tot ernstige tekorten aan eiwitten en vitaminen, vooral uit de B-reeks.

21A De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door vrienden of bekenden.

Onderzoek bevestigt inderdaad dat de meeste jongeren de drugs aangeboden kregen door hun beste vrienden. Ditzelfde geldt trouwens meestal ook voor de eerste sigaret. Dit betekent dat het voor jongeren veel moeilijker wordt om een drugaanbod in dergelijke situatie te weigeren. De keuze gaat hem in die omstandigheden immers niet enkel om de drugs alleen, maar er moet gekozen worden voor ‘vriendschap’, al dan niet uitgesloten worden uit de groep, uitgelachen worden, …
Toch is de laatste jaren meer een handel rond de verkoop van drugs gegroeid. Zo gebeurt het aanbieden van drugs agressiever dan een aantal jaren geleden.

22A Is XTC gevaarlijk als je het bij 1 pilletje per maand houdt?

XTC wordt in clandestiene laboratoria gemaakt met alle gevolgen voor de kwaliteit en de zuiverheid. Zeer giftige nevenproducten kunnen door fouten in de bereidingswijze aanwezig blijven of zijn (bvb. loodacetaat) en kunnen als gevolg daarvan zelfs in kleine dosissen dodelijk zijn.
Gecombineerd gebruik (samen met medicatie, alcohol, …) kan zeer gevaarlijk zijn omwille van de onvoorspelbaarheid van de effecten.
Overmatig gebruik (overdosis) kan een hoge bloeddruk, een verstoord en een versneld hartritme, stuiptrekkingen, coma en zelfs de dood tot gevolg hebben.
Het innemen van het product verstoord de lichaamscoördinatie en de realiteitszin waardoor het besturen van een auto of een machine onder invloed van dit middel erg gevaarlijk wordt.
XTC is schadelijk voor personen die aan een hartziekte of aan epilepsie lijden en voor hen die in een zwakke lichamelijke of geestelijke conditie verkeren.
Gebruik van XTC en de sfeer er rond geeft aanleiding tot onveilig seksueel gedrag, wat aids-verspreiding in de hand werkt. Veelvuldig gebruik geeft aanleiding tot onvruchtbaarheid.
Een ander gevolg van XTC is hyperthermie. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot 42 graden wat ook dodelijk kan zijn. Factoren die daartoe bijdragen zijn het feit dat XTC vooral gebruikt wordt in plaatsen waar veel volk in een kleine ruimte aanwezig is en in plaatsen met weinig verluchting (bijvoorbeeld in dancing).

23C Hebben mensen met een alcohol- of ander drugprobleem gespecialiseerde hulp nodig?

Mensen met een alcohol- of drugprobleem kunnen op verschillende manieren geholpen worden. Wanneer er sprake is van lichamelijke afhankelijkheid, zal de gebruiker eerst lichamelijk moeten ontwennen. Dit duurt maximaal enkele weken.
Om los te komen van de geestelijke afhankelijkheid is meer tijd nodig, soms jaren.
Deze hulp kan op verschillende manieren geboden worden:
Een grote groep van druggebruikers komt terecht bij zelfhulpgroepen (zoals bvb AA) of wordt opgevangen door de onmiddellijke omgeving.

Ook de *eerstelijnsdiensten*, (= meer algemene, gemakkelijk bereikbare diensten) zoals OCMW, huisartsen, CLB, … kunnen instaan voor de begeleiding van druggebruikers. Sommige gespecialiseerde diensten werken op een ambulante manier (bvb. Centra voor Geestelijke Gezondheid (CGG), ...). Andere gespecialiseerde diensten werken residentieel (= wanneer de druggebruiker wordt opgenomen om gedurende een bepaalde tijd een programma te volgen). Voorbeelden hiervan zijn ontwenningsklinieken, therapeutische gemeenschappen, psychiatrische ziekenhuizen, …
Heel wat gebruikers slagen erin zelf hun problemen aan te pakken, met behulp van familie of vrienden. Vaak is gespecialiseerde hulp wel aangewezen, aangezien het probleem van middelmisbruik een complex probleem is. In een samenwerking tussen de gebruiker, de omgeving (ouders, partners, …) en de hulpverlening kan er dan gezocht worden naar de meest aangewezen hulpverleningsvorm.

24A Druggebruikers verschillen door hun gebruik psychologisch, lichamelijk en sociaal van anderen.
Het stereotype beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en alle leeftijdsgroepen voor.
Bij langdurig en herhaaldelijk druggebruik treden er wel gedrags- en karakter-veranderingen en lichamelijke veranderingen op en kunnen gebruikers “aan de rand van de maatschappij” terecht komen (omwille niet afmaken van de school, verlies van werk, verlies van vrienden, …).
Op die manier kan je zeggen dat druggebruikers in een later stadium van hun gebruik psychologisch, sociaal en lichamelijk meer gaan verschillen van anderen.

25D Van welke drug worden bij deze vraag de gevolgen bij herhaaldelijk gebruik beschreven.
Cannabis.

Werkblad 1.5.

QUIZ DRUGS EN HUN EFFECTEN

1. Kan je van een overdosis alcohol sterven?

a) Ja
b) Nee

2. Vanaf welke leeftijd mag je volgens de wet bier drinken op café?

a) 14 jaar
b) 16 jaar
c) 18 jaar
d) 21 jaar

3. Zijn drugs die in de natuur voorkomen gezonder dan drugs die gemaakt worden in laboratoria?

a) Ja
b) Ja, zolang ze niet bespoten worden met onkruidverdelgers
c) Nee

4. Sigaretten zijn:

a) opwekkende
b) verdovende
c) hallucinogene drugs

5. Wat is het telefoonnummer van het antigifcentrum?

a) 070/245 245
b) 078/15 10 20
c) 078/15 14 13

6. Van welke drug worden hieronder de gevolgen bij herhaaldelijk gebruik beschreven?

"Op <u>lichamelijk vlak</u> leidt langdurig gebruik tot uitputting van de eigen reserves waardoor lichamelijke uitputtingsverschijnselen, slapeloosheid en depressiviteit kunnen optreden. Door de verminderde weerstand en het tekort aan voedingsstoffen brokkelen nagels af, komen tanden los te staan en ontstaat uitgesproken gewichtsverlies. Het risico voor hartritmestoornissen, hersenbloedingen of een hartinfarct neemt toe.
Op <u>geestelijk vlak</u> kunnen na langdurig gebruik psychosen optreden: de gebruiker is erg verward, heeft achtervolgingswanen, en voelt zich negatief bekeken. Soms heeft hij het gevoel dat er beestjes op of onder zijn huid zitten en ziet hij glassplinters of kleine kristallen voor zijn ogen.
<u>Stoppen met gebruik</u> zorgt vooral geestelijk voor problemen: men is onrustig, humeurig, prikkelbaar, en depressief. Sociale contacten leggen en plezier maken lijken een onmogelijke opdracht. Het depressieve gevoel van gebruik kan gedurende enkele maanden aanhouden en vormt op zich dikwijls opnieuw een aanleiding om te gebruiken."
a) Alcohol
b) Speed
c) XTC
d) Cannabis

7. Als je regelmatig XTC slikt voel je na verloop van tijd:

a) enkel het oppeppende effect
b) het lichte tripeffect
c) beide effecten blijf je voelen

8. Een toets leren en blowen gaan goed samen.

a) Nee, door de rook om je hoofd kan je de letters niet goed zien.
b) Nee, je denkt dat het goed gaat maar je onthoudt moeilijk wat je leert.
c) Ja, je maakt je niet zo druk.
d) Ja, door het blowen kun je je beter concentreren.

9. Als speed uitgewerkt is voel je je …

a) Fit
b) Hitsig
c) Zelfzeker
d) Down

10. Wat bevat het meeste teer (= een kankerverwekkende stof)?

a) Een joint
b) Een sigaret
c) Beiden ongeveer evenveel

11. Van welk product wordt in de volgende tekst de werking beschreven?

"De effecten zijn zowel opwekkend als bewustzijnsveranderend. De hartslag, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur verhoogt. Negatieve (ongewenste) neveneffecten kunnen zijn: misselijkheid, koudevlagen, tandenknarsen, zweten, overgevoeligheid voor licht, angst en paniek. Naarmate de verwerkingsduur vermeerdert nemen de aangename effecten snel af, enkel het gevoel van onvermoeibaarheid blijft. Hinderlijke effecten zoals stijve kaken, stukgebeten wangen en lippen, rillen, zweten, overspoeld worden door emoties en depressies nemen in deze fase toe. Na uitwerking van het product kunnen slapeloosheid, stijve spieren en een leeg gevoel blijven bestaan. Deze vormen dan op zich dikwijls opnieuw een aanleiding om te gaan gebruiken. Meestal voelt men zich moe maar voldaan. Zo voelt men zich soms ook wel uitgeput, humeurig, depressief en heeft men last van hoofdpijn, maagpijn, spierpijn en zweten. Risico's op korte termijn: bij een overdosis kan zeer hoge koorts optreden, samen met bewegingsstoornissen, epileptische aanvallen, en hartritmestoornissen. Ook nier- en leverbeschadigingen en hersenbloedingen zijn mogelijk. Hoge dosissen kunnen ook leiden tot een soort psychose: men is motorisch erg onrustig en angstig en er zijn paranoïde reacties, verwardheid, en waanbeelden."

a) Alcohol
b) XTC
c) Speed
d) Cannabis

12. Versterkt het effect van een joint als je alcohol drinkt?

a) Ja, het effect van een joint wordt door alcohol versterkt
b) Nee, het zijn net de effecten van alcohol die versterkt worden
c) Beide effecten blijven hetzelfde
d) Geen idee

13. Alcohol beschadigt de hersenen?

a) Ja
b) Nee

14. Als je veel alcohol drinkt, word je…?

a) Actief
b) Passief

15. Hoeveel uur heeft de lever nodig om twee pintjes die op korte tijd werden gedronken, af te breken?

a) 1 uur
b) 2 uur
c) 3 uur
d) De hele dag

16. Als gebruikers de effecten van LSD beu worden, kunnen ze die dan stoppen?

a)·Ja, zonder probleem
b) Ja maar alleen door ijskoud water te drinken.
c) Nee

17. Als iemand er langdurig en veel van gebruikt, vallen zijn tanden uit. Bij welke drug gebeurt dit?

a) Alcohol
b) Speed
c) Cannabis
d) XTC

18. Als je XTC gebruikt, krijg je meer zin in vrijen.

a) Ja, en XTC verbetert de prestaties
b)·Ja, maar het vrijen zelf lukt niet zo goed meer
c) Nee

19. Na een borreltje, pintje of een breezer slaap je veel beter.

a) Waar
b) Niet waar

20. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten.

a) Waar
b) Niet waar

21. De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door vrienden of bekenden.

a) Waar
b) Niet waar

22. Is XTC gevaarlijk als je het bij 1 pilletje per maand houdt?

a) Ja
b) Nee

23. Mensen met een alcohol- of ander drugprobleem hebben gespecialiseerde hulp nodig.

a) Ja
b) Nee
c) Niet altijd

24. Druggebruikers verschillen, door hun gebruik, geestelijk lichamelijk en sociaal van anderen.

a) Waar
b) Niet waar

25. Van welke drug worden hieronder de gevolgen bij herhaaldelijk gebruik beschreven?
"Lichamelijke kwalen zoals: hoesten, misselijkheid, transpiratie, en op langere termijn longaandoeningen (o.a. chronische bronchitis, long- en keelkanker, …), evenals verminderde vruchtbaarheid, verlaging van de bloeddruk en versnelling van de hartslag. Op gedragsniveau: vertraagde motoriek, vertraagde en moeizame manier van spreken en halverwege een zin blijven steken, zoeken naar woorden, vage aanduidingen en omschrijvingen van wat men wil zeggen zorgen voor een 'gestoord' overkomen in gedrag. Op geestelijk vlak: lusteloosheid (nergens zin hebben), verlies van interesses, depressie en mogelijk ook een verhoogd risico op psychotische stoornissen. Op sociaal vlak verminderde aanspreekbaarheid en niet meer nakomen van afspraken (o.a. door stoornissen in het geheugen) zorgen voor een sociaal isolement. Bij stoppen met gebruik: duizeligheid, een slap gevoel en klamme handen. Geestelijke ontwenning loopt veel langer en is ook veel heviger: grote hunkering, lastigheid, prikkelbaarheid en depressiviteit."

a) Alcohol
b) Speed
c) XTC
d) Cannabis

1.6. Quiz SXTC

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over de invloed van alcohol- en ander druggebruik op seksualiteit.
Corrigeren van foutieve denkbeelden rond seks, alcohol en andere drugs.

Materiaal

werkblad, groene en rode kaartjes, bord

Duur

60 min.

Werkwijze

Selecteer een 10-tal vragen op maat van je doelgroep en waar je je goed bij voelt.
Verdeel de groep in 2 groepjes.
Lees de vraag voor. Na overleg geven de groepjes elk hun antwoord door een kaartje op te steken (groen = juist, rood = fout).
Het groepje met het juiste antwoord verdient een punt.
Geef het juiste antwoord en geef ook uitleg bij elke vraag. Geef de deelnemers de ruimte om bijkomende vragen te stellen.
Je houdt de score per groepje bij op het bord.
Je kunt de informatie ook aan de jongeren meegeven.

Waar of niet waar?

1. De helft van de Nederlandse jongeren twijfelt eraan of het zal lukken om een condoom te gebruiken als er alcohol of andere drugs in het spel zijn.
2. Iedereen die 2 pinten drinkt, verliest zijn remmingen.
3. Door XTC te gebruiken heb je meer zin in lichamelijk contact.
4. Poppers zijn een nieuw soort mixdrankje.
5. Van alcohol kan je een black-out hebben.
6. Cannabis heeft een invloed op vrijen.
7. Als je paddo's neemt voor het vrijen heb je altijd een good trip.
8. Als je cocaïne gebruikt kan je impotent worden.
9. Drinken kan je beslissing om seks te hebben met iemand niet veranderen.
10. Je kunt via sperma restanten van drugs overdragen op je partner.
11. Drugs kunnen effect hebben op de werking van de anticonceptiepil.
12. GHB wordt gebruikt als verkrachtingsdrug.
13. Bij gebruik van drugs heb je meer kans om HIV of een andere seksueel overdraagbare aandoening op te lopen.
14. Je kunt je laten inenten tegen HIV/AIDS.
15. Van antidepressiva kom je vlugger klaar.
16. Als je als gezonde persoon viagra gebruikt, kan je een altijddurende erectie krijgen.
17. Van speed word je slanker.
18. Jongens die teveel gedronken hebben krijgen moeilijker een erectie.

Bron: SXTC. Werken met jongeren rond relaties en seks, alcohol en andere drugs.
Ilse Bernaert e.a. (Red.) (2007) Brussel: VAD.

Antwoorden

1. **De helft van de Nederlandse jongeren twijfelt eraan of het zal lukken om een condoom te gebruiken als er alcohol of andere drugs in het spel zijn.**

Waar
Als er alcohol en andere drugs in het spel zijn, is 52% van de jongeren er niet zeker van of het hen zal lukken om een condoom te gebruiken.
Meer informatie zie www.goedvoorbereid.nl

2. **Iedereen die 2 pinten drinkt, verliest zijn remmingen.**

Niet waar
Wanneer je 1 tot 3 glazen drinkt krijg je een gevoel van welbehagen, ontspanning en zelfvertrouwen. Als je 4 tot 7 glazen drinkt, daalt je reactie- en beoordelingsvermogen, krijg je een groter zelfvertrouwen, vallen je remmingen weg en word je luidruchtig. Van 8 tot 10 glazen alcohol, zullen je emoties sterk wisselen, en krijg je stoornissen in je geheugen en motoriek. Als je meer dan 10 glazen drinkt, word je centraal zenuwstelsel verdoofd.
Effecten zijn afhankelijk van diverse factoren zoals persoonlijkheid, leeftijd, e.a. van de gebruiker en de omstandigheden waarin alcohol wordt gebruikt.

3. **Door XTC te gebruiken, heb je meer zin in lichamelijk contact.**

Waar
Als je XTC gebruikt dalen je remmingen en wil je meer sociaal en lichamelijk contact met anderen. Er is meer behoefte aan praten en het wederzijds vertrouwen is groter. Je vindt iedereen ineens aardig en lief. Ervaringen worden intenser en sensueler.
Effecten zijn wel afhankelijk van diverse factoren zoals persoonlijkheid, leeftijd, e.a. van de gebruiker en de omstandigheden waarin XTC wordt gebruikt.

4. **Poppers zijn een nieuw soort mixdrankje.**

Niet waar
Poppers zijn een vluchtig snuifmiddel. Dit wil zeggen dat het een brandbare vloeistof is die snel verdampt en waarvan de damp door de neus wordt opgesnoven. De flesjes maken een ‘poppend’ geluid als ze geopend worden, vandaar de naam.
Poppers geven een lichte roes tot dronken gevoel, maken dat aanrakingen erotisch aanvoelen en hebben een spierontspannend effect. Het effect is van korte duur, ongeveer een minuut. Poppers kunnen bij aanraking met de huid brandmerken veroorzaken. Sommige gebruikers krijgen hartkloppingen of hoofdpijn. Ook vermoeidheid en misselijkheid komen vaak voor. Je kunt er niet lichamelijk of geestelijk aan verslaafd geraken. Poppers combineren met Viagra, XTC of speed kan zeer gevaarlijk zijn voor hart- en bloedvaten.

Mixdrankjes zijn limonadedrankjes met alcohol. Ze bevatten 5 tot 8% alcohol. Gekende mixdrankjes zijn Bacardi-Breezer, Flügel, Redbull-Wodka, …

5. **Van alcohol kan je een black-out hebben.**

Waar
Een black-out hebben is één van de risico’s op korte termijn van alcoholgebruik, naast o.a. roekeloosheid, agressie, onderkoeling…. Onder invloed van alcohol gaat het verwerken van informatie minder goed. Het geheugen kan zo slecht gaan werken dat de dag nadien bepaalde of zelfs grote delen van de avond weg zijn. Dit noemt men een black-out. Het komt erop neer dat gegevens uit het korte termijngeheugen niet worden doorgegeven aan het lange termijngeheugen. Een black-out is een gevolg van een veel te grote hoeveelheid alcohol. Het spreekt voor zich dat jongeren die niet meer weten wat ze gedaan hebben, gezegd hebben of hoe ze zijn thuis gekomen, behoorlijk wat risico’s lopen op ongelukken. Ook hier geldt de bemerking dat effecten van alcohol drinken (zoals een black-out) afhankelijk zijn van diverse factoren zoals persoonlijkheid of leeftijd van de gebruiker en de omstandigheden waarin alcohol wordt gebruikt.

6. Cannabis heeft een invloed op hoe je seks beleeft.
Waar
Cannabis verhoogt de gevoeligheid. Door cannabisgebruik kunnen mensen zich soms mentaal vrijer voelen, hun remmingen vallen weg en ze voelen aanrakingen intenser. Bij te veel blowen gebeurt echter het tegenovergestelde, dan gaat de zin in seks weg en daalt de kans op een orgasme. Effecten zijn bovendien afhankelijk van diverse factoren zoals persoonlijkheid, leeftijd, e.a. van de gebruiker en de omstandigheden waarin wordt gebruikt.

7. Als je paddo's neemt voor het vrijen, heb je steeds een good trip.
Niet waar
Paddo's zijn, gedroogde of verse, paddestoelen die een hallucinerend effect hebben. De zintuiglijke waarnemingen veranderen, de beleving van tijd en ruimte wordt vertekend, emoties worden versterkt en er kunnen hallucinaties zijn. Hallucinogene drugs (zoals paddo's) worden ook wel 'tripmiddelen' genoemd.
Het effect van paddo's is sterk afhankelijk van gemoedstoestand, gebruiker en situatie. Soms kunnen gebruikers ook een paniekaanval krijgen. Bovendien is een trip vaak een heel persoonlijke gewaarwording waardoor men in zichzelf keert en waardoor bijvoorbeeld ook de seksuele beleving afstandelijk kan worden.

8. Als je cocaïne gebruikt kan je impotent worden.
Waar
Drugs (bv. cocaïne) geven ook stoffen af (bv. dopamine) die je hersenen stimuleren. Deze stoffen hebben een invloed op de seksuele beleving en het seksueel functioneren. Door extra afgifte van deze stofjes in de hersenen, kunnen de voorraden dopamine in je hersenen uitgeput geraken. Hierdoor geniet je minder van seks en is het moeilijker om tot een orgasme te komen. Zowel mannen als vrouwen kunnen problemen ervaren bij de opwinding en het orgasme. Mannen kunnen bijvoorbeeld problemen ervaren om een erectie te krijgen en bij vrouwen wordt de vagina minder snel vochtig.

9. Drinken kan je beslissing om seks te hebben met iemand niet veranderen.
Niet waar
Tussen alcohol en ander druggebruik en relationeel en seksueel gedrag bestaat er een verband. Onderzoek leert ons dat jongeren heel duidelijk bepaalde verwachtingen hebben over vrijen onder invloed: ze verwachten dat alcohol- en ander druggebruik de remmingen vermindert; jongens denken dat meisjes die onder invloed van alcohol zijn, meer seksueel beschikbaar zijn en minder kieskeurig zouden zijn; meisjes denken dat ze onder invloed meer zin zouden hebben in seks, meer belangstelling zouden krijgen van jongens die seks willen en dat ze zouden instemmen met seksueel contact, wat ze in nuchtere toestand niet zouden doen. De kans op ongepland en op onveilig seksueel contact is ook groter wanneer men onder invloed is. De frequentie en hoeveelheid van gebruik speelt hierbij een extra risicoverhogende rol. Uiteraard geldt ook hier dat de effecten van alcoholgebruik afhankelijk zijn van diverse factoren zoals persoonlijkheid, leeftijd, e.a. van de gebruiker en de omstandigheden waarin alcohol wordt gebruikt.

10.Je kunt via sperma restanten van drugs overdragen op je partner.
Niet waar
Restanten of effecten van drugs zijn niet overdraagbaar via sperma, maar drugs hebben wel een invloed op de kwaliteit van sperma.
Meer informatie: www.jellinek.nl

11.Drugs kunnen effect hebben op de werking van de anticonceptiepil.
Niet waar
Drugs hebben geen directe invloed op de werking van de anticonceptiepil. Maar sommige middelen zoals tabak, slaap- en kalmeringsmiddelen, verhogen in combinatie met de anticonceptiepil wel de kans op een hartinfarct, hartkramp, beroertes en

hersenbloedingen. Na middelengebruik kan het wel gebeuren dat je moet overgeven of dat je diarree hebt. Heb je dan je pil niet langer dan drie uur voordien ingenomen, dan loop je bij het vrijen kans om zwanger te worden.

12.GHB wordt gebruikt als verkrachtingsdrug.
Waar
GHB is een kalmerend middel dat bij een kleine hoeveelheid een euforisch gevoel geeft. Het kalmeert, ontspant, ontremt en veroorzaakt bij aanraking een grote opwinding. De marge tussen 'net genoeg' en 'te veel' is zo klein, dat de kans op overdosis reëel is. Wanneer je te veel gebruikt is er kans op bewusteloosheid, duizeligheid…
Soms gebeurt het inderdaad dat iemand verdoofd wordt door GHB in een drankje te doen. Maar het gebeurt vaker dat je jezelf in een staat hebt gebracht (door alcohol of andere drugs) waarbij je niet meer weet wat je doet of waarbij enige inspanning om je te verzetten niet meer mogelijk is. Gebruik van alcohol en andere drugs worden dan ook erkend als een beïnvloedende factor voor ongewilde seksuele contacten bij zowel het slachtoffer als de dader.

13.Bij het gebruik van drugs heb je meer kans om HIV of andere SOA op te lopen.
Waar
Alcohol- en ander druggebruik heeft geen directe invloed op het oplopen van HIV of andere seksueel overdraagbare aandoeningen, maar als je onder invloed bent van alcohol en andere drugs, verhoogt de kans dat je geen condoom gebruikt. Dit komt onder andere omdat je beoordelingsvermogen daalt, je vaardigheden minderen… Zonder condoom vrijen verhoogt het risico op HIV-besmetting of andere SOA . Daarnaast kan de wijze van druggebruik, bijvoorbeeld het samen gebruiken van injectienaalden, het risico op HIV en andere SOA verhogen.

14.Je kunt je laten inenten tegen HIV/AIDS.
Niet waar
Er bestaan geen inentingen tegen HIV/AIDS. De enige manier om besmetting te voorkomen via seksueel contact is het gebruik van condoom.
Meer informatie: www.sensoa.be

15.Van antidepressiva kom je vlugger klaar.
Niet waar
(Sommige) antidepressiva kunnen de zin in seks of de opwinding verminderen. Ze worden soms voorgeschreven voor mannen die problemen hebben met "te vlug klaarkomen" (ejaculatio praecox), ze kunnen dus het orgasme uitstellen en/of de erectie langer doen duren.

16.Als je als gezonde persoon viagra gebruikt, kan je een altijddurende erectie krijgen.
Waar
Als je erectiepillen (viagra, levitra, …) gebruikt zonder medische reden loop je het risico op priapisme. Je bloed stroomt dan wel in je penis maar niet eruit, wat een langdurende erectie (priapisme) tot gevolg kan hebben. Een erectie van langer dan 3 uur kan de bloedvaten van de penis beschadigen.
Meer informatie: PartyandPlay.nl

17.Van speed word je slanker.
Waar
Speed heeft als effect dat het honger, vermoeidheid en slaap onderdrukt. Bovendien geeft het een vals gevoel van energie en uithoudingsvermogen. Hierdoor kan er inderdaad gewichtsverlies optreden. Daarnaast heb je ook risico op uitputting, puistjes, vette huid, neusbloedingen, tandbederf… Effecten zijn bovendien afhankelijk van diverse factoren zoals persoonlijkheid, leeftijd, e.a. van de gebruiker en de omstandigheden

waarin speed wordt gebruikt.

18.Jongens die te veel gedronken hebben, krijgen moeilijker een erectie.
Waar
Bij een hoge dosis alcohol hebben jongens het moeilijker om een erectie te krijgen en wordt ook het klaarkomen moeilijker.

1.7. Oppassen geblazen

Doelstellingen

Jongeren kennen signalen van afhankelijkheid

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen het werkblad. De begeleider legt uit dat dit een testje is om na te gaan in hoeverre iemand ergens afhankelijk van is. “Deze test kan je gebruiken voor alles waar je afhankelijk van kunt worden: eten, drinken, chocolade, TV kijken, computerspelletjes, drugs, roken, medicijnen, gokken enz. Hoe meer je ‘ja’ moet zeggen op de 11 uitspraken, hoe hoger de graad van afhankelijkheid.”
De begeleider vraagt de jongeren achtereenvolgens individueel de test in te vullen voor verschillende zaken. De test wordt bijvoorbeeld eerst overlopen voor alcohol. De jongere schrijft ‘alcohol’ boven in een kolom en zet een kruisje achter de uitspraken die gelden voor zijn alcoholgebruik. Daarna wordt de rij overlopen voor cannabis.
Daarna wordt in groep besproken wat afhankelijkheid is en welke tekens kunnen wijzen op een afhankelijkheid.

Werkblad 1.7.

	....	....	....	....	....
1. Je doet het vaker, langer en gebruikt het in grotere hoeveelheden dan je eigenlijk wilt.					
2. Je bent er voortdurend mee bezig, denkt er constant aan.					
3. Je geeft er mee geld aan uit dat je kunt missen of dan je aanvankelijk van plan was uit te geven.					
4. Een goede vriend(in) heeft je wel eens aangeraden het wat minder te doen of wat beter op jezelf te passen.					
5. Je hebt één of meerdere vergeefse pogingen gedaan om het minder te doen of ermee te stoppen.					
6. Je bent veel tijd kwijt aan deze bezigheid en de gevolgen ervan.					
7. Je merkt nadelige gevolgen voor jezelf, school, werk of gezondheid.					
8. Het heeft nadelige gevolgen voor je omgeving, je familie, vrienden of kennissen.					
9. Je gaat ermee door terwijl je heel goed weet dat de gevolgen steeds vervelender voor jezelf en anderen worden.					
10. Je moet het steeds meer doen om hetzelfde effect te bereiken.					
11. Als je het niet gebruikt of doet, voel je je vervelend, humeurig, ellendig, ziek of beroerd, je gaat het weer doen om dat je je dan beter voelt.					
Totaal aantal kruisjes					

1.8. Taboespel

Opzet, doelstellingen

Op een speelse manier thema kennis over producten en begrippen introduceren
Eventueel stilstaan bij voor- en nadelen van eigen gebruik (component 3-5)

Materiaal

kaartjes met zoekwoord en taboewoorden, eventueel kookwekker

Duur

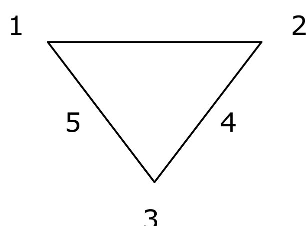
20 min.

Werkwijze

De groep wordt in 2 verdeeld. 1 jongere moet een woord uitleggen zonder een aantal taboewoorden te gebruiken. Bijvoorbeeld zoekwoord: 'smoren'; taboewoorden: joint, weed, hasj, … Er mogen ook geen synoniemen gebruikt worden.
De andere groepsleden moeten het woord raden binnen bepaalde tijd, eventueel in te stellen met een kookwekker. Als dit lukt, krijgt zijn groepje een punt. Wanneer de deelnemer een taboewoord gebruikt mag de andere groep raden. (Alternatief: de beide groepen om ter snelst laten raden.)

1 begeleider begeleidt het spel, 1 begeleider schrijft alle genoemde woorden op het bord volgens de indeling van drugs naar hun effecten:

1. *Verdovende of bewustzijnsverlagende middelen.*
   Zij werken dempend of versuffend.
   Bv.: Alcohol, heroïne, morfine, slaapmiddelen, kalmeermiddelen, pijnstillers, ...
2. *Stimulerende of bewustzijnsverhogende middelen.*
   Zij werken oppeppend, activerend.
   Bv.: Nicotine, cafeïne, cocaïne, amfetamines, ...
3. *Hallucinogene of bewustzijnsveranderende middelen.*
   Zij wijzigen de beleving van de wereld om ons heen.
   Bv.: Cannabis (weed, marihuana, hasj), LSD, psylo's (bepaalde paddestoelen), …
4. *Stimulerende middelen met een hallucinogeen effect.*
   Deze producten hebben een algemene stimulerende werking, met daarnaast een bijkomend effect van verandering in tijd- en ruimtebeleving. Bv.: XTC
5. *Verdovende middelen met een hallucinogeen effect.*
   Deze middelen wekken eerst een euforische toestand op met daarna een dempend effect gekenmerkt door psychotische reacties (o.a. hallucinaties).
   Bv.: Lijm, benzine, ether, ontvlekkers.



Hier wordt productinformatie aan gekoppeld en eventueel ook de uitleg van enkele begrippen als legaal-illegaal, ontwikkeling van afhankelijkheid, het kader mens-middel-milieu (zie methodiek 1.10.).
Afhankelijk van de groep kan hierop verder gegaan worden met: "Welke producten gebruik ik?" en de eigen voor- en nadelen van gebruik.

1.9. Drugs etc. (voorheen Druglinkspel)

Variant 1

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over effecten en risico's van belangrijkste drugs
Corrigeren van foutieve informatie
Jongeren denken na over risico-inschatting

Materiaal

Kaartspel Drugs etc.[8] (1 kaartspel per groepje jongeren)

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren worden in kleine groepjes verdeeld (maximum 3).
Eerst krijgen ze enkel de risicokaarten (zonder te weten over welke drug het gaat). De begeleider kan een selectie van producten maken. De jongeren moeten de risicokaarten rangschikken volgens risico (van weinig naar veel risico). Op die manier denken de jongeren na over risico’s, los van het product. Vaak leven er heel wat verkeerde veronderstellingen over de risico’s van een bepaald product. Jongeren zijn bijvoorbeeld geneigd om te zeggen dat cannabis een zwaarder risico inhoudt dan alcohol, terwijl ze alcohol vaak schadelijker in schatten als ze enkel de risico’s lezen.
In tweede instantie worden de risico's aan de producten gelinkt.

Aandachtspunten voor de begeleider

Benadruk dat de risico’s op zich beoordeeld moeten worden en niet gekoppeld aan het product waarover de jongeren denken dat het gaat.
Waak erover dat ieders mening in rekening wordt gebracht. Bij deze methodiek gebeurt het gemakkelijk dat diegene die het hoogste woord voert, ook de uitkomst van de discussie bepaalt.

[8] Drugs etc. is een kaartspel dat bestaat ui productkaarten, effectkaarten, risicokaarten, kaarten met de wet en gebruikerskarten (profielen van druggebruikers) Bedoeling is om de kaarten aan elkaar te koppelen. Het spel bevat een handleiding met speltips en en achtergrondinformatie (verkrijgbaar bij VAD).

Variant 2

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over effecten en risico's van belangrijkste drugs
Corrigeren van foutieve informatie
Jongeren staan stil bij waarden en normen rond drugs en stellen vooroordelen t.a.v. druggebruik en druggebruikers in vraag

Materiaal

Kaartspel Drugs etc.[9]

Duur

60 min.

Werkwijze

De jongeren worden ingedeeld in groepjes van 2 of 3 en het spel wordt in 3 spelrondes gespeeld.

Spelronde 1: Linken van effecten en kaarten over wetgeving aan de verschillende drugs
Spelronde 2: Linken van risicokaarten
Spelronde 3: Linken van gebruikerskaarten met de bedoeling stereotype ideeën hierover te ontkrachten

Daarna nabespreking van de thema's in grote groep.

[9] Drugs etc. is een kaartspel dat bestaat ui productkaarten, effectkaarten, risicokaarten, kaarten met de wet en gebruikerskarten (profielen van druggebruikers) Bedoeling is om de kaarten aan elkaar te koppelen. Het spel bevat een handleiding met speltips en en achtergrondinformatie (verkrijgbaar bij VAD).

1.10. Mens-Middel-Milieu

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over de beïnvloedende factoren (mens-middel-milieu) van druggebruik en de ontwikkeling van problematisch gebruik en afhankelijkheid.
Eventueel kan daarna verder gewerkt worden naar meer inzicht in het eigen risico op problematisch gebruik (component 3) en in de eigen sterktes om met hun situatie om te gaan (component 8).

Materiaal

bord
eventueel: Blad met informatie over Mens-Middel-Milieu

Duur

60 min.

Werkwijze

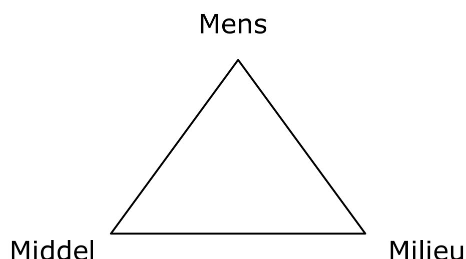
- Starten met de vraag: "Wat maakt dat de ene mens het bij experimenteren met drugs laat en een ander mens tot problematisch gebruik of zelfs afhankelijkheid en/of verslaving evolueert?"

De jongeren laten nadenken over deze vraag en de antwoorden in 3 kolommen ordenen. Daarna hen vragen een titel te zoeken voor elke categorie.

Antwoorden die frequent door jongeren gegeven worden zijn:

MENS-eigenschappen	**MILIEU-eigenschappen**	**MIDDEL-eigenschappen**
– karakter van iemand – persoonlijke problemen – psychiatrische problemen (bv. ADHD, depressie, trauma, ...) – geen toekomstperspectief – leeftijd	– vrienden – problemen thuis – problemen op school – middelenmisbruik in familie	– verslavend product – goed gevoel dat opgewekt wordt – positieve effecten van middel

- Uitleggen dat "Waarom iemand drugs gaat gebruiken?" te maken heeft met deze 3 M's: factoren op vlak van Mens, Middel en Milieu.



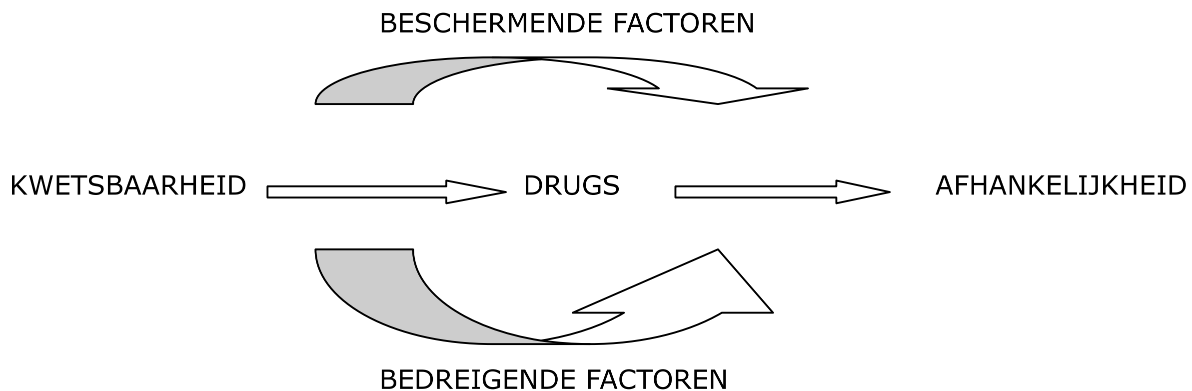
• Uitleggen dat sommige jongeren een grotere kwetsbaarheid vertonen dan andere leeftijdsgenoten om problematisch te gaan gebruiken. Dit kan o.a. zijn omwille van:

- problemen thuis waar de jongeren zich zorgen over maakt
- problemen op school
- persoonlijke problemen
- kinder- en jeugdpsychiatrische problemen zoals ADHD, depressie, gedragsproblemen (o.a. stoornissen in de gedragsregulatie/emotieregulatie/cognitieve functies), trauma's, …
- geen toekomst voor zichzelf zien
- middelenmisbruik in de familie
- leeftijd (hoe jonger men begint, hoe ernstiger de gevolgen)

De oorzaken van drugproblemen zijn vaak niet zomaar duidelijk aan te wijzen en zijn meestal een complex van deze factoren die elkaar wederzijds beïnvloeden en dus niet los te koppelen zijn van elkaar. Dit wil ook zeggen dat enkel de kenmerken van het middel, of enkel persoonskenmerken, of enkel omgevingsfactoren alleen niet ervoor gaan zorgen dat problematisch gebruik ontstaat.

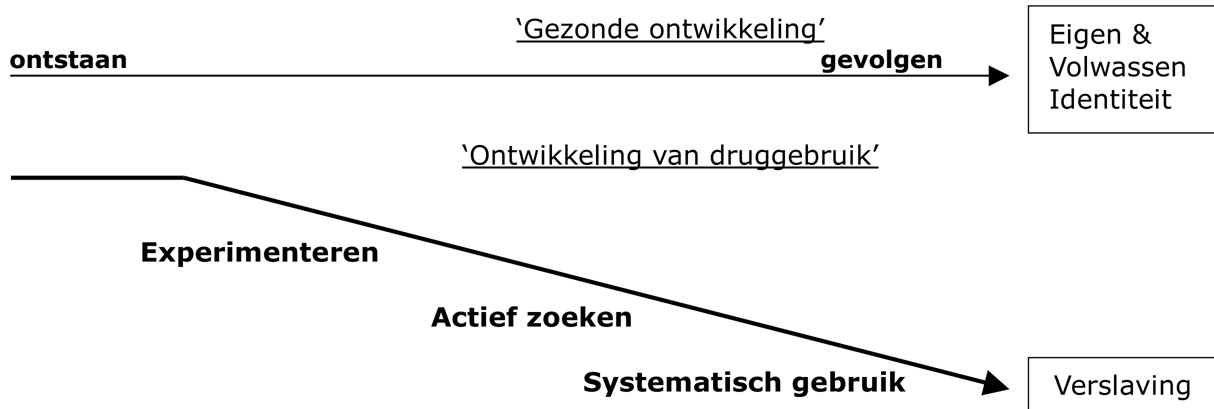
Deze 3 factoren bepalen mee de ontwikkeling, de aard, de omvang en de ernst van problematisch middelengebruik. En deze factoren zorgen overigens voor de instandhouding van het gebruik en het al dan niet bereiken van het behandelingsdoel.

Op elke M kunnen risicofactoren en beschermende factoren een rol spelen.
Zie hoofdstuk I voor een overzicht van risicofactoren en beschermende factoren op basis van de literatuur.
- <u>Risicofactoren of bedreigende factoren</u> voor de jongere zijn bv.: onbegrip vanuit de omgeving, ruzies met vrienden, tegenslagen, …
- <u>Beschermende factoren</u> zijn bv.: een goede relatie hebben met je ouders, goede vrienden die niet gebruiken, goed presteren op school, een goed gevoel hebben over jezelf, een goede toekomst voor jezelf zien.



De evolutie van druggebruik

Drugs zijn stoffen die invloed hebben op het menselijk bewustzijn en die om die reden gebruikt worden.
Niet elk druggebruik mondt uit in verslaving maar evolueert geleidelijk aan in de richting van verslaving.



Fasen van druggebruik:
Experimenteren met drugs gebeurt hoofdzakelijk vanuit nieuwsgierigheid en onwetendheid. In feite is experimenteren een aantal keer uitproberen van verschillende middelen, manieren en plaatsen van gebruik zonder dat hier per se een belangrijke reden voor is. Na de eerste ervaringen met drugs stoppen de meesten hiermee. Het is dus helemaal niet zo dat een keer gebruiken sowieso uitloopt op regelmatig gebruik en verslaving, om verslaafd te worden is er meer nodig dan één enkel contact met een bepaalde drug.
Actief zoeken spreekt eigenlijk voor zich en is het effectief op zoek gaan naar drugs op verschillende manieren (bij dealers, alles beginnen verzamelen in verband met drugs, …). Men gaat de drugs af en toe gebruiken voor de sfeer, de positieve effecten, … (Bvb. iemand die af en toe in gezelschap een pintje drinkt voor de gezelligheid).
Bij **systematisch gebruik** is het druggebruik een gewoonte geworden (Bvb. iemand die elke keer als hij op café of onder bepaalde vrienden is alcohol gaat drinken, …). Op die manier ontstaan er meestal bijkomende problemen op verschillende terreinen (vb. gedragsproblemen, problemen thuis, moeilijkheden op school, op het werk, …). Daarenboven gebruikt men dikwijls nog meer dan men oorspronkelijk van plan was. Gebruikers hebben in deze fase niet altijd een even goed zicht op dergelijke signalen van overmatig gebruik of ze schrijven de moeilijkheden aan andere zaken dan hun gebruik toe.
Bij **verslaving** kan men niet meer zonder drugs, de drugs zijn baas over de gebruiker geworden. Het druggebruik is noodzakelijk geworden, niet meer omwille van de kick, maar veeleer om een slecht gevoel van 'niet onder invloed zijn' tegen te gaan. Dit slecht gevoel kan zich op verschillende vlakken voordoen (lichamelijk: vb. jeuk, psychisch: vb. zichzelf vervelen, sociaal, om isolement tegen te gaan…). Gevoelens van minderwaardigheid en schuld, ontwenningsverschijnselen, die de kop opsteken bij de afkick, vormen dan opnieuw een aanleiding om door te gaan met gebruik.

- Het werkblad met een samenvatting van de uitleg over Mens, Middel en Milieu kan meegegeven worden aan de jongeren (zie volgende pagina).

- Afhankelijk van de groep kan verder gewerkt worden door de jongeren te vragen dit toe te passen op de eigen situatie.

Werkblad 1.10.

Mens, Middel en Milieu.

Of je gebruik problematisch wordt, heeft met drie zaken te maken: met de drug zelf, met jezelf en met je omgeving.

De drug
De ene drug veroorzaakt vooral geestelijke afhankelijkheid, de andere zowel geestelijke als lichamelijke afhankelijkheid. De ene drug brengt allerlei lichamelijke schade mee, de andere minder.

Jezelf
Je hebt meer kans om problemen te krijgen met drug als:
- je frequent gaat gebruiken (wekelijks tot dagelijks);
- je je slecht in je vel voelt en om die reden gaat gebruiken;
- je niet goed kan omgaan met verdriet of een teleurstelling en om die reden gaat gebruiken;
- je weinig afweet over de middelen en hun effecten;
- je weinig rekening houdt met de risico's;
- je lichamelijke gezondheid niet OK is (bijvoorbeeld een zwak hart, leverproblemen, epilepsie, suikerziekte);
- je in weinig geïnteresseerd bent, je je vaak verveelt

Je omgeving
Je omgeving ten slotte speelt ook een belangrijke rol. Het hebben van goede vrienden en een goede relatie met je ouders helpen te voorkomen dat druggebruik problematisch wordt. Ook op het moment dat je gebruikt kan de aanwezigheid van een vriend problemen helpen voorkomen.

1.11. Guggenheim

Opzet, doelstellingen

Op een speelse manier kennis over effecten en risico's van druggebruik introduceren

Materiaal

Guggenheim-rooster voor elke groep.

Duur

20 min.

Werkwijze

Een Guggenheim-spel bestaat uit een rooster met bovenaan elke kolom verschillende woordcategorieën. In de linkerkolom staat een woord of enkele woorden in (bijvoorbeeld "ACHTER D'RUG").
De groepsleden moeten samen het rooster invullen. In elk vakje komt een woord van de betreffende categorie, dat begint met de letter die vooraan de rij staat.
Als de groep groot genoeg is kan je deze in 2 verdelen en hen om ter snelst het hele rooster laten invullen. De oplossingen worden dan bekeken door de andere groep.
Als de groep te klein is kan het spel met de volledige groep samen gespeeld worden. De bedoeling is dan tegen de tijd (ingesteld met een kookwekker) zoveel mogelijk vakjes van het rooster in te vullen.
Je kunt de spelers ook zelf categorieën laten kiezen, voor ze de beginletters kennen.

Aandachtspunten voor de begeleider

Dit spel kan gebruikt worden als energizer (groepsverbindend werken), maar ook om activiteiten over een bepaald thema af te ronden of te introduceren.

Voorbeeld

	muziek	dier	verslavend	eten	vrije tijd
A					
C					
H					
T					
E					
R					
D					
R					
U					
G					

1.12. Op bezoek

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer kennis over de risico's van druggebruik en de ontwikkeling van problematisch gebruik en afhankelijkheid.
Eventueel: Jongeren hebben meer kennis over de impact van druggebruik op de adolescentieontwikkeling (component 2).

Materiaal

/

Duur

60 min.

Werkwijze

De groep brengt een bezoek aan residentiële hulpverlening voor jonge druggebruikers. Ze hebben een gesprek met een jongere die al een periode opgenomen is. Deze vertelt zijn ervaringen en hoe zijn gebruik en functioneren geëvolueerd is, hoe hij daar terecht gekomen is. De jongeren stellen vragen.
Dit kan gecombineerd worden met een contact met een hulpverlener die de werking van de organisatie toelicht en hoe begeleiding van druggebruikende jongeren verloopt.

Variant
Een ex-patiënt van een residentiële afdeling komt "op bezoek" in de groep. Voorafgaand wordt met de jongeren voorbereid welke vragen ze de bezoeker willen stellen.

Aandachtspunten voor de begeleider

De selectie van een (ex)gebruiker die zijn verhaal vertelt in de groep is erg belangrijk. Het contact wordt ook het best voorbereid. Er wordt toegelicht wie de deelnemers van de groep zijn en overlegd wat in functie van de deelnemers en de groepsdynamiek vooral belangrijk is.

Component 2

Informatie over de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop

2.1. Stellingen over de adolescentiefase
2.2. Adolescentie en druggebruik
2.3. Waardenpiramide
2.4. Taart des levens
2.5. Collage 'Jong zijn'
2.6. Future Pursuit

2.1. Stellingen over de adolescentiefase

Opzet, doelstellingen

Jongeren denken na over verschillende aspecten van de adolescentiefase: ontwikkelingstaken, moeilijkheden, ... en verschillen hierin tussen jongens en meisjes.

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen het werkblad om individueel in te vullen.
Bespreking:
In een groepsgesprek worden voor elke stelling alle antwoorden overlopen en geluisterd naar de argumentatie van de jongeren. Bij verschillende antwoorden en/of argumentaties is het zinvol met extra vragen daar dieper op in te gaan en de jongeren te laten concretiseren waarom ze een bepaalde mening hebben.

Werkblad 2.1.

Beantwoord de stellingen met 'waar' of 'onwaar'. Wat vind jij ervan? Hoe ervaar je dat zelf?

1. Bij meisjes leiden spanningen regelmatig tot psychische klachten.
   Bij jongens tot agressief gedrag.

2. Bij jongens begint de groeispurt iets eerder dan de seksuele ontwikkeling.
   Bij meisjes iets later.

3. Omdat hun lichaam zo verandert, gaan jongeren ook op zoek naar een nieuwe identiteit, en dat maakt hen zo gevoelig voor opmerkingen van familie en vrienden.

4. De Griekse filosoof Socrates schreef 2000 jaar geleden al: "De kinderen van tegenwoordig zijn tirannen; ze spreken hun ouders tegen, kliederen met hun eten en ergeren hun leraren."

5. Het aantal conflicten en wrijvingen is het kleinst in gezinnen waar ouders zich autoritair opstelling. De kinderen moeten dan wel luisteren.

6. Jongens voelen zich tijdens hun puberteit en adolescentie emotioneel gezonder en beter in hun vel dan meisjes.

2.2. Adolescentie en druggebruik

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de invloed van middelenmisbruik op het aanvatten en verderzetten van "ontwikkelingstaken".
Jongeren hebben meer inzicht in de voor- en nadelen van hun eigen gebruik (component 5).

Materiaal

bord, werkblad

Duur

30 – 35 min.

Werkwijze

De begeleider geeft een korte toelichting over de begrippen adolescentiefase en ontwikkelingstaken. Hij vraagt de jongeren wat de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase zijn en noteert deze op het bord. Eventueel kan dit ingeleid worden door en illustratief stukje film of ander beeldmateriaal.

Jongeren krijgen vervolgens het werkblad met als opdracht:
In onderstaande lijst vind je een overzicht van de belangrijkste ontwikkelingstaken waar je als adolescent mee te maken krijgt en waar je een passend antwoord dient op te vinden.
Denk eens na over de invloed van middelenmisbruik (drugs, alcohol, medicatie, ...) op het al dan niet aanpakken van deze ontwikkelingstaken. Schrijf hiervoor je bedenkingen (gevaren en voordelen van het middelengebruik) in het voorziene kader. Er zijn geen juiste of foute antwoorden, het gaat hier om je eigen persoonlijke mening!

Je kunt de oefening ook volledig in de grote groep doen, zonder een individueel werkblad te gebruiken.

Werkblad 2.2.

ONTWIKKELINSGTAAK	WELKE INVLOED HEEFT MIDDELENMISBRUIK OP DEZE TAAK	
	GEVAREN	VOORDELEN
1. Nieuwe en meer volwassen en betekenisvolle relaties uitbreiden met leeftijdsgenoten. (vriendschapsrelaties, werkrelaties, …)		
2. Je eigen lichaam aanvaarden en hier verantwoord gebruik van maken. (seksualiteit, seksuele geaardheid, omgaan met eigen sterktes en zwaktes, …)		
3. Ontwikkelen van een eigen identiteit met eigen waarden en normen. Een leven opbouwen op basis van deze waarden en normen.		
4. Eigen onafhankelijkheid opbouwen waarbij eigen verantwoordelijkheid wordt genomen voor het eigen denken/zeggen en doen.		

5. Loslaten en loskomen van de ouders op een goede manier.		
6. Inzicht verwerven in de samenleving waar men deel van uitmaakt. Nadenken en je goed kunnen voelen in een samenleving met zijn kansen en beperkingen. (bvb. sociaal verantwoord gedrag ontwikkelen)		
7. Plannen en keuzes maken voor de toekomst. (loopbaan, partner, …)		
8. Op een verantwoordelijke manier omgaan met vrije tijd. Een doel ontwikkelen in je leven.		

2.3. Waardenpiramide

Opzet, doelstellingen

Jongeren differentiëren tussen waarden, wat ze belangrijk vinden in het leven (gewenste situatie) en in welke mate dit aanwezig is, tot uiting komt in hun leven (huidige situatie). Eventueel: stilstaan bij de impact van gebruik op het leven van de jongeren (component 5).

Materiaal

werkblad, flip-over of bord

Duur

40 min.

Werkwijze

Jongeren krijgen elk een werkblad met daarop een lijst van waardengebieden.
Na een korte uitleg over elk waardengebied wordt aan de jongeren gevraagd om het belang dat ze hechten aan dit waardengebied op hun blad aan te duiden volgens schaal van 1 tot 10 (1 totaal onbelangrijk tot 10 uiterst belangrijk).
Vervolgens duid de jongere aan in welke mate hij dit waardengebied ziet terugkomen in hoe zijn leven eruit ziet, wat hij doet/niet doet volgens schaal van 1 tot 10 (1 helemaal niet aanwezig tot 10 sterk aanwezig).

Nadien vraagt de begeleider hen op de achterkant van het invulblad een piramide te tekenen, die best het hele blad vult.
De begeleider vraagt de jongeren om de verschillende waardengebieden zoals de jongere ze nu in zijn leven ziet als steen in de piramide te zetten. Als verduidelijking geeft de begeleider mee dat de stenen onderaan, de piramide dragen.

Bij de nabespreking tekent de begeleider zijn eigen piramide, die van een deelnemer of een voorbeeld op flap of bord zodat iedereen die kan zien. Hij geeft verdere uitleg.
- Zijn de stenen die sterk aanwezig zijn en de rest moeten dragen stevig genoeg?
- Zijn de dragende stenen de belangrijke waardengebieden die de jongere aanduidde? (scores 6-10)?
- Als dit niet het geval is kan hij daar iets aan veranderen?

Indien mogelijk kunnen piramides van jongeren vergeleken worden onderling of met een voorbeeld. Zo kan inzicht gegeven worden in ontbrekende waardengebieden/dragende stenen.

Aan de hand van de derde vraag kan eventueel ingegaan worden op de impact van druggebruik op het leven van de jongeren en welke keuzes zij daarrond willen maken.

Werkblad 2.3.

Waarden	Hoe belangrijk?	In mijn leven aanwezig:
Lief		
Contact met vader of moeder		
Contact met broer/zus		
Contact met rest van familie		
Vriendschap		
Studie/werk		
Vrije tijd/hobby		
Gezondheid		
Nieuwe dingen beleven/leren		
Iets betekenen binnen samenleving (jeugdbeweging, vrijwilligerswerk, …)		

2.4. Taart des levens

Opzet, doelstellingen

Jongeren brengen hun levensdomeinen in kaart en krijgen meer inzicht in welke keuzes ze maken.
Eventueel: in kaart brengen sociale context (component 4).
Eventueel: stilstaan bij de impact van gebruik op het leven van de jongeren (component 5).

Materiaal

werkblad

Duur

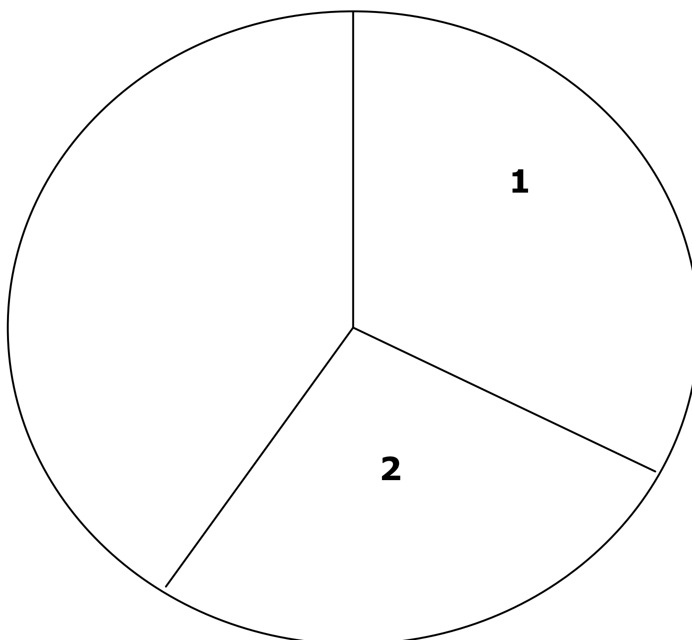
25 min.

Werkwijze

Iedere jongere krijgt een werkblad met daarop een cirkel met daarnaast verschillende levensdomeinen opgesomd.

Er wordt gevraagd dat ze deze domeinen indelen volgens ruimte (tijd) die het domein inneemt op een week. Veel tijd betekent een groot stuk, weinig tijd een klein. Dit wordt het best met een voorbeeld geïllustreerd.
Nadien wordt dit besproken in groep. De begeleider kan zijn eigen taart voorstellen, dit maakt het makkelijker voor de jongeren om hetzelfde te doen.
Waar mogelijk wordt bevraagd hoe middelgebruik deze domeinen of de verdeling ervan beïnvloedt. Ook het niet plaatsen van een levensdomein op de taart kan worden bevraagd.
Als blijkt dat een jongere veel tijd besteed aan 1 levensdomein kan worden bekeken welke andere activiteiten moeten wijken, wat deed hij vroeger/wat doen andere jongeren waar hij niet voor kiest?

Voorbeeld

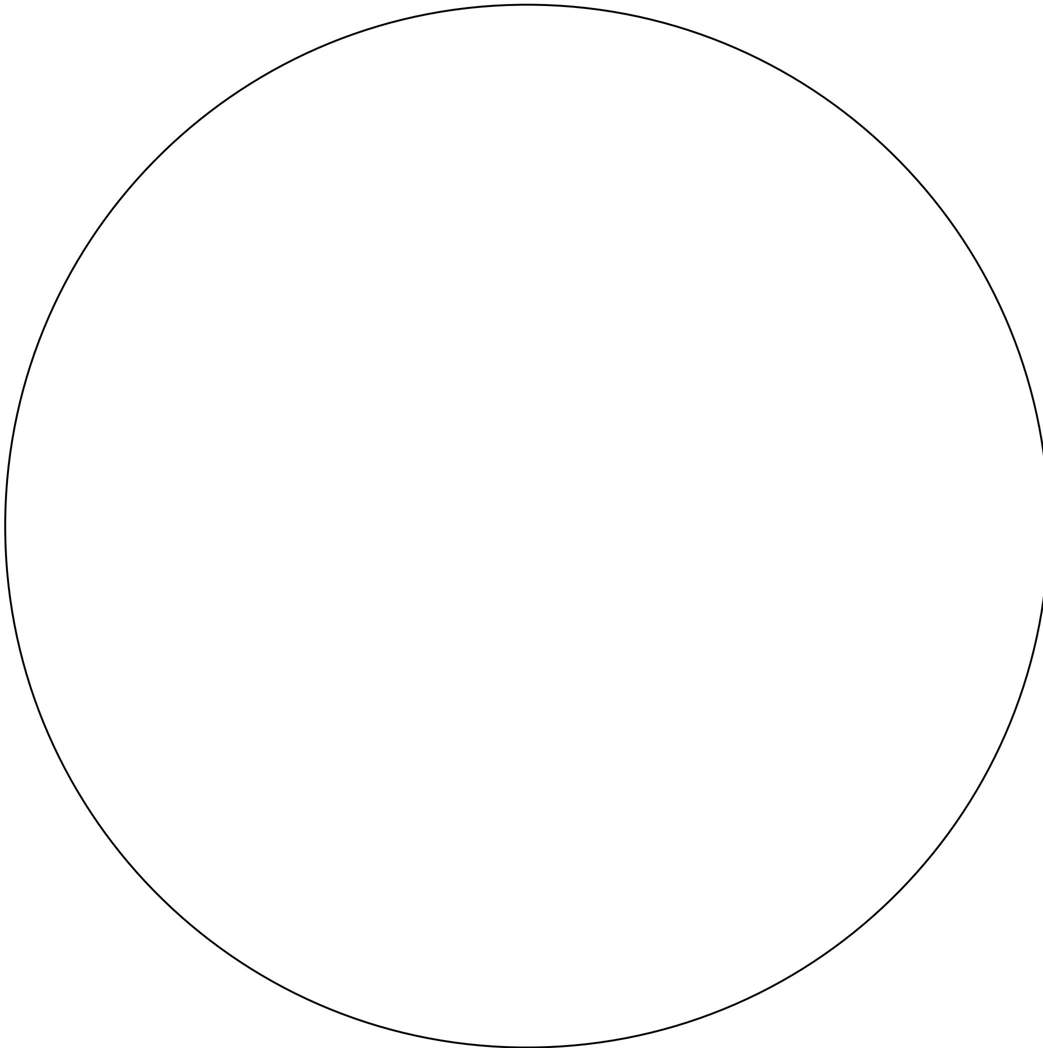


1 week = 168 u

1 = 50 u slaap (± 7 u / nacht)
2 = 40 u werk / school

± 80 u over

Werkblad 2.4.



- school/werk
- familie
- vrienden
- lief
- sport
- TV
- hobby
- uitgaan
- jeugdbeweging
- andere:

2.5. Collage 'Jong zijn'

Opzet, doelstellingen

De jongeren krijgen meer inzicht in de eigenheid van de adolescentiefase, de ontwikkelingstaken die daarbij horen en de kansen die dit biedt.

Materiaal

tijdschriften, kranten, grote bladen papier, scharen, lijm, potloden, stiften, plakband, bord

Duur

60 min.

Werkwijze

Laat de jongeren met knipsels uit tijdschriften en kranten zelf een collage samenstellen over wat voor hen adolescentie is.

Schrijf op bord (als leidraad) volgende vragen:
Wat betekent jong zijn voor jou?
Wat wordt er van jou verwacht?
Wat is gemakkelijk/moeilijk? Lastig?
Wat zijn mogelijkheden of verplichtingen?
Hoe ziet het leven van een jongere er uit?
Hoe ziet de toekomst eruit?
Heb je keuzevrijheid of ben je afhankelijk van iets?
Hoe is het om hier nu op te groeien?
Welke dingen kom je dan tegen?
Wat is er leuk/niet leuk aan?
Hoe zit het met keuzes: nu of later?
Wat betekent opgroeien? Veranderen?

Je kunt de jongeren hun collage individueel laten maken of je kan ze als groep één grote collage laten maken.

Voor de bespreking kan je alle collages omhoog hangen en de andere jongeren laten kiezen welke collage hen aanspreekt en hen laten vertellen over die collage (i.p.v. de jongere die het zelf gemaakt heeft). Of je kunt iedere jongere zelf laten vertellen wat zijn collage voor hem betekent.

Richtvragen voor de bespreking:
Wat zijn overeenkomsten? Verschillen?
Welke thema's komen aan bod?
Welke rechten en plichten brengt de adolescentiefase met zich mee?

2.5. Future Pursuit

Opzet, doelstellingen

De jongeren staan stil bij hun waarden en doelen, denken na over de toekomst.
Op die manier worden zich meer bewust van de keuzes die ze nu kunnen maken.

Materiaal

spelbord en pionnen van Trivial Pursuit, kaartjes met vragen, dobbelsteen

Duur

60 min.

Werkwijze

Je kunt dit spel op verschillende manieren spelen. Je kunt zelf nog categorieën of vragen verzinnen. Je linkt een categorie aan een bepaalde kleur en je bepaalt bij welke vakjes je een vraag moet beantwoorden (alle gekleurde vakjes of alleen diegene waar je een stukje kan verdienen). Als de groep tevreden is met het antwoord van de speler kan hij een stukje verdienen en verder spelen (je bepaalt op voorhand of een speler aan de beurt mag blijven als hij een 'goed' antwoord gegeven heeft). Afhankelijk van het aantal deelnemers laat je iedereen individueel meespelen of in groepjes van 2 (deelnemers kunnen dan om beurt een vraag beantwoorden).

Mogelijke vragen

1. Vrienden - relaties

1. Beeld je in dat je 10 jaar ouder bent. Hoe zie je het evenwicht tussen je relatie en je vrienden?
2. 3 goede vrienden of 30 kennissen?
3. Geloof je in het onderscheid tussen goede en slechte vrienden? Of is dit een uitspraak van volwassenen?
4. Gouden bruiloft, liefde op het eerste zicht, monogamie, minnaars – minnaressen. Hoe zie jij jezelf op relationeel vlak in het leven staan?
5. Kunnen een man en vrouw gewoon vrienden zijn? Of is er altijd iets meer aan de hand?

2. Zingeving

1. Waarom leef je? Wat is je levensfilosofie?
2. Je bent wie je bent. Blijf je wie je bent? Wie wil je worden?
3. Wat is je grootste droom?
4. Hoe sta je tegenover het geloof? Hoe passen een (kerkelijk) huwelijk, een begrafenis of de doop van (je eigen) kinderen hierin?
5. Waarin geloof je?

3. Hobby's, vrije tijd

1. Sommige volwassen/ouderen zeggen: "dat heb ik altijd graag gedaan". Zal jij dat later over iets zeggen denk je?
2. Stel, je hebt een voltijdse veeleisende job. Hoe hou je het evenwicht met je gezin of familie, en je vrije tijd?
3. Hoe verschillen je hobby's van nu met je hobby's over 20 jaar?
4. Hoe belangrijk is vrije tijd?
5. Stel, je kunt van je hobby je beroep maken. Wat zou dat bij jou zijn? Heb je dan nog vrije tijd nodig?

4. Opleiding en werk

1. Waar zou je later graag je geld mee verdienen?
2. Wat is belangrijk om je goed te voelen bij een job?
3. Hoe kijk je terug op je schoolcarrière (positief en negatief) en hoe gaat die verder verlopen?
4. Wat is je droomopleiding? Als die niet bestaat mag je er één verzinnen.
5. Zou je gaan werken als je het geld niet nodig hebt?

5. Familie en gezin

1. Stel, je hebt ooit een gezin. Welke dingen zou je anders aanpakken, en waarom?
2. Wil je een gezin? Hoe zit jouw ideaal gezin er uit?
3. Hoe zie je de relatie met eventuele schoonfamilie, -ouders?
4. Hoe zie je de contacten met het gezin van oorsprong (vader, moeder, broers, zussen) evolueren?
5. Het beeld dat je van de media en de maatschappij krijgt is dat het ‘normaal’ is om kinderen te krijgen. Heb jij daar al over nagedacht? Wil je kinderen?

6. Groep

De groep mag, na overleg, zelf een vraag stellen.

Component 3

In kaart brengen van het eigen gebruikspatroon

3.1. Mijn levenslijn van genotmiddelen
3.2. De kaart van mijn gebruik
3.3. Hoe zit het met mijn gebruik?
3.4. Waarom gebruik ik mijn drugs?
3.5. Mijn rem
3.6. Gevoelens
3.7. Vermijden
3.8. Cirkel van verandering
3.9. Hoe sterk sta jij in je schoenen?
3.10. Oppassen geblazen (zie de methodiek bij component 1)

Methodieken waarbij jongeren niet over hun eigen gebruik moeten praten:
3.11. Levenslijn fictief persoon
3.12. De rollen omgekeerd

3.1. Mijn levenslijn van genotmiddelen

Opzet, doelstellingen

Jongeren brengen hun gebruik van genotmiddelen en de evolutie daarin in kaart.
Jongeren krijgen meer inzicht in mogelijke beïnvloedende factoren.

Materiaal

werkblad, stiften in verschillende kleuren

Duur

30 min.

Werkwijze

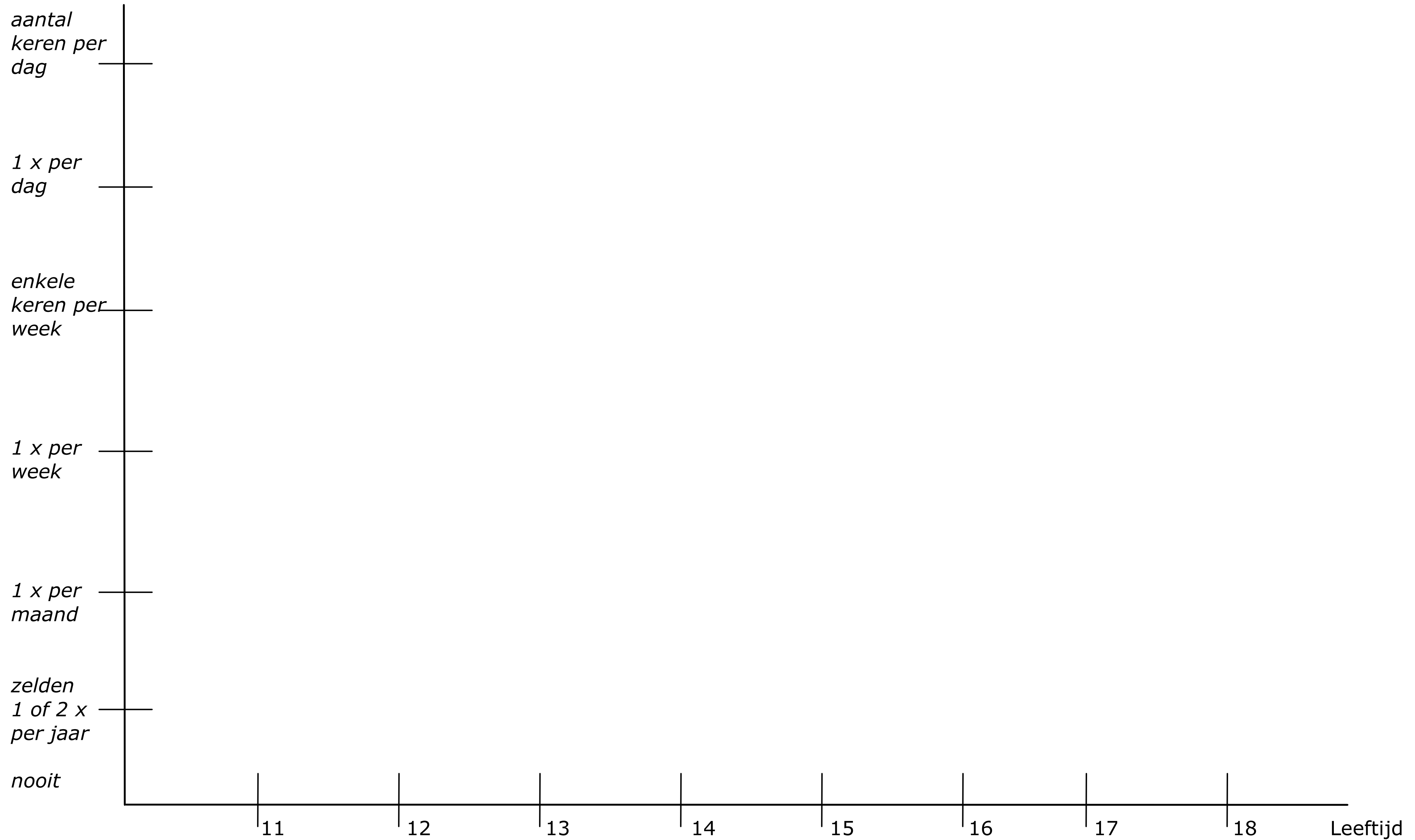
Vraag de deelnemers om bij elke aangegeven leeftijd aan te duiden hoe regelmatig zij een bepaald genotmiddel gebruikten. Voor elk genotmiddel kan een bepaalde kleur gebruikt worden. Laat hen vervolgens de verschillende punten verbinden tot een "levenslijn" per middel. Zo kunnen ze zien hoe hun gebruik van genotmiddelen over de jaren heen geëvolueerd is.

Vraag de deelnemers hoe de lijnen verder gaan lopen in de toekomst, van nu tot als ze 30 jaar zijn, bijvoorbeeld. Zo wordt de jongeren een aanzet gegeven om op langere termijn te denken.

Een of twee grafieken kunnen op bord getekend worden voor de bespreking. Dit kunnen de grafieken van twee vrijwilligers uit de groep zijn of, als dit niet aangewezen is, een voorbeeld.
- Welke gelijkenissen vind je in elkaars levenslijn van genotmiddelen?
- Welke verschillen vind je in elkaars levenslijn van genotmiddelen?
- Waarmee hebben veranderingen (meer of minder gaan gebruiken) te maken?
- Wie bepaalt deze veranderingen?
- Waarom kies je ervoor bepaalde genotmiddelen niet te gebruiken?

Werkblad 3.1.

Regelmaat



3.2. De kaart van mijn gebruik

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in de factoren die hun druggebruik beïnvloed hebben.

Materiaal

papier, stiften of kleurpotloden

Duur

30 min.

Werkwijze

Opdracht:
Druggebruik is niet statisch of onomkeerbaar. Een gebruikspatroon heeft zich ontwikkeld over de tijd en men kan de vraag stellen: "Hoe ben ik geraakt waar ik nu ben?"

Je kunt deze weg voorstellen als een autoroutekaart.
Teken op je blad aan de ene kant een beginpunt (bijvoorbeeld 12 jaar) en aan de andere kant het punt waarop je nu staat. Je mag zelf kiezen hoe je dat voorstelt.
Teken nu de weg van het ene punt naar het andere. Hierop kan je de goede plaatsen aanduiden waar je langs gekomen bent (positieve ervaringen en personen, plaatsen die hiermee te maken hebben). Verder kan je de hindernissen en omleidingen aanduiden (slechte ervaringen en gebeurtenissen, plaatsen en personen die hiermee te maken hebben).

Nabespreking in grote groep:
Enkele vrijwilligers kunnen hun drugkaart toelichten in de groep, dit hoeft niet.
Richtvragen voor de bespreking:
- Wat heeft mijn druggebruik beïnvloed?
- Wie of wat heeft het meeste invloed gehad?
- Op welke manier hebben levensgebeurtenissen mijn druggebruik beïnvloed?
- Wat heb ik over mijn druggebruik geleerd dat mij kan helpen in de toekomst?

3.3. Hoe zit het met mijn gebruik?

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in hun gebruikspatroon.
Jongeren krijgen meer inzicht in de mate waarin hun gebruik gewoontegedrag geworden is, met andere woorden de mate waarin ze afhankelijk zijn.

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen het werkblad mee naar huis met de volgende opdracht:
Nadenken over je gebruik is makkelijker als je er een klare kijk op hebt. Bekijk jouw druggebruik op dit moment. Hou je gebruik van een genotmiddel gedurende 1 week bij. Je vult per dag in welke situatie je gebruikt: waar, met wie, en wat je op dat moment doet (kolom 1) en hoeveel je gebruikt (kolom 2).

De volgende sessie wordt dit besproken aan de hand van volgende vragen:
Je hebt dit nu een week bijgehouden. Wat denk je ervan?

- Komt het aantal ongeveer overeen met het aantal in andere weken?
- Wat valt je op als je kijkt naar de situaties in de eerste kolom?
- Komen bepaalde mensen en plaatsen terug?
- Zijn er de voorbije week momenten geweest dat je aan het roken was, of aan het drinken… zonder dat je erbij nadacht, als vanzelf?

De begeleider geeft toelichting bij het begrip gewoontegedrag en afhankelijkheid:
Soms gebeurt het dat je niet meer goed weet waarom je in een bepaalde situatie gebruikt. Het is een gewoonte dat je gebruikt. Het gebeurt als het ware vanzelf. Deze gewoonte zegt niets over hoeveel je gebruikt, maar wel over de samenhang met de situatie. Na verloop van tijd wordt een bepaalde situatie aan druggebruik gekoppeld. Je kunt je die situatie niet meer voorstellen zonder het gebruik. Het wordt dan veel moeilijker om er in die situaties voor te kiezen niet te gebruiken.

Facultatief: bijkomende opdracht "experiment":
Deze oefening gaat een stapje verder, de jongeren worden uitgedaagd om te experimenteren met verandering en te voelen hoe makkelijk of hoe moeilijk dit is.
De opdracht luid:
Test jezelf met een experiment om te zien hoe sterk gewoontes bij jou meespelen. Je vertrekt vanuit je gewone gebruik. In je weekschema zie je hoeveel je gebruikt en op welk moment. De uitdaging is om een bepaalde periode iets aan je gebruik te veranderen. Hetzij aan de hoeveelheid, hetzij aan de momenten waarop je gebruikt.
Maak je keuze uit dit lijstje of vul zelf iets in:
Deze week:

- ❑ gebruik ik niets
- ❑ koop ik geen sigaretten/drank/cannabis
- ❑ gebruik ik niet als ik alleen ben
- ❑ gebruik ik enkel 's avonds (na school of werk)
- ❑ gebruik ik enkel in het weekend
- ❑ gebruik ik niet meer dan… per keer
- ❑ gebruik ik niet als ik met de brommer ben
- ❑ …

De begeleider bespreekt de volgende sessie met de groep hoe het experiment verlopen is.

Aandachtspunten voor de begeleider

Bij de registratieopdracht:
Benadruk dat de jongere dit voor zichzelf invult, om er zelf meer zicht op te krijgen. Het is niet de bedoeling dat zij dit de volgende sessie afgeven.
Bij de bespreking is het niet belangrijk of de jongere dit waarheidsgetrouw heeft ingevuld. De registratieopdracht is een instrument om zelf inzicht te krijgen in het eigen gebruikspatroon. De jongere weet zelf wel of het klopt.

Bij de opdracht “experiment”
Bespreek duidelijk met de jongeren welke doelstelling ze voor zichzelf voorop stellen.
Maak ook duidelijk dat ze er niet op aangesproken zullen worden als het experiment niet lukt. Het gaat er vooral om zelf te ondervinden hoe moeilijk het is om gedrag van de ene op de andere dag te veranderen (en dus in welke mate hun gebruik al een gewoontegedrag is).
Hou er rekening mee dat dit experiment de nodige weerstand oproept bij jongeren die nog niet gemotiveerd zijn om iets aan hun gebruik te veranderen. Maak de afweging of het op zijn plaats is.

Bron: drug, drugger, drugst (CGGZ Brussel – Primavera)

Werkblad 3.3.

	Situatie **Waar? Met wie? Wat doe ik?**	**Hoeveel**
Voorbeeld: ***Maandag***	***Stationsplein, 8u, Anke en Tom*** ***Park 16u, Tom, Arne en Karel*** ***Chirolokaal***	***3 sigaretten*** ***2 joints*** ***2 pintjes***
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		
Totaal aantal deze week		

3.4. Waarom gebruik ik mijn drugs?

Opzet, doelstellingen

Jongeren staan stil bij hun motieven om te gebruiken en de evolutie hierin.
Eventueel ook: inzicht krijgen in de evolutie van gebruik naar afhankelijkheid (component 1).
Eventueel ook: nadenken over keuzes die men wil maken: wat wil men in zijn leven bereiken, wat betekent dit dan voor gebruik? (component 5)

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen volgende opdracht:
Tijden en mensen veranderen. Ook jij en de keuzes die je maakt. Het spreekt vanzelf dat de motieven of redenen waarom jij nu kiest om wel of niet een bepaalde drug te gebruiken anders zijn dan vroeger. Op het werkblad vind je een lijst met redenen. Kruis aan of vul in waarom jij nu gebruikt. In de tweede kolom duid je aan om welke redenen je begonnen bent.

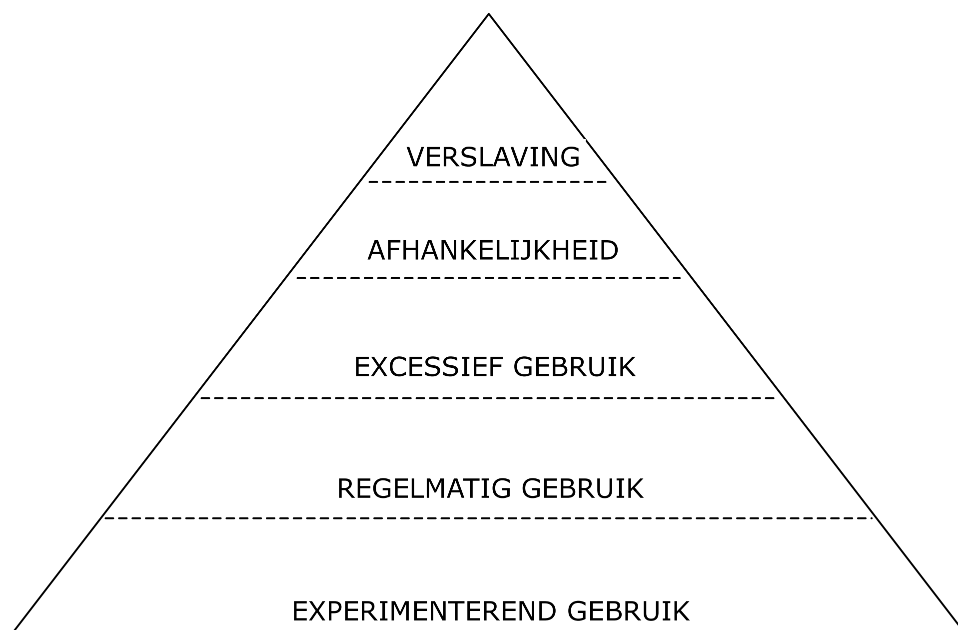
Bespreking:
Welke verschillen zie je?
Of het nu gaat om een eerste sigaret, pintje of joint, bij de start zijn de meeste mensen vooral nieuwsgierig en willen ze meedoen met vrienden. Sommigen stoppen al snel, anderen kiezen om te blijven gebruiken. Hun motieven zullen dan sowieso anders zijn.

Alternatieve werkwijze
Inventariseer welke middelen de jongeren gebruiken. Vervolgens geven de jongeren voor ieder middel aan om welke redenen ze zijn beginnen gebruiken en om welke redenen ze het middel nu gebruiken. Dit kan via een lijstje, zoals in de tabel, de jongeren kunnen ook zelf redenen opnoemen.
Bij de nabespreking schrijft de begeleider deze redenen in twee kolommen: positieve (vb. gezelligheid) en negatieve motieven (vb. om problemen te vergeten). Bij de bespreking kan dit ook gelinkt worden aan de evolutie van gebruik naar afhankelijkheid: negatieve motieven gaan meer en meer overheersen naarmate iemand meer afhankelijk/verslaafd is. (Zie ook methodiek 1.10).

Facultatief: bijkomende opdracht (component 5):
Stel je nu voor dat je 5 jaar ouder bent. Wat zie je in je glazen bol?
- Hoe ziet je leven eruit?
- Waar ben je mee bezig?
- Welke genotmiddelen gebruik je en welke niet?
- Om welke redenen gebruik je ze of niet?

Bron: drug, drugger, drugst (CGGZ Brussel – Primavera)

Fasen in druggebruik



Niet alle druggebruikers zijn verslaafden. Veel gebruikers kunnen normaal functioneren zonder verslaafd te worden. Verslaving is het resultaat van een proces waarin de mens die gebruikt, het middel zelf en de omstandigheden waarin gebruikt wordt, steeds een cruciale rol spelen (zie Mens-Middel-Milieu-model). Dit model toont eveneens de complexiteit en het multifactoriële karakter van druggebruik.

In de figuur worden 5 fasen onderscheiden die aangeven hoever het probleem is geëvolueerd. De symboliek achter de voorstelling van de piramide is het grote aantal experimenterende gebruikers (basis) tegenover het kleine aantal echt "verslaafden" (top).
In realiteit gaat het niet over afgebakende categorieën gebruikers. De evolutie van gebruik naar meer problematisch gebruik en naar afhankelijkheid is een continu proces. De overgang naar een volgende "fase" is ook geen automatisme. Een samenspel van factoren speelt hier. (Zie de toelichting over het concept mens-middel-milieu bij methodiek 1.10.) Personen kunnen zich in verschillende fasen bevinden voor verschillende middelen. Stoppen met druggebruik kan, maar wordt moeilijker naarmate men hoger in de piramide zit.
Bij dit schema dient vermeld te worden dat ook eenmalig (overmatig) gebruik problemen met zich mee kan brengen. Men kan de eigen veiligheid of die van anderen in het gevaar brengen (bijvoorbeeld in het verkeer) en men kan gezondheidsrisico's lopen (bijvoorbeeld een intoxicatie). In alle fasen kan men dus problemen ondervinden door gebruik, hoe verder men vordert in het proces hoe groter de kans wel wordt op ernstige problemen.
In het schema zijn de niet-gebruikers niet terug te vinden. Voor alcohol gaat het wel op dat de meeste mensen gebruiken, voor illegale drugs is de groep die niet gebruikt echter veel groter dan de groep gebruikers, ook bij jongeren. Jongeren die gebruiken schatten het aantal gebruikers vaak hoger in dan wat het in realiteit is, het is belangrijk deze beeldvorming bij te sturen (normatieve feedback).

<u>Fase van experimenterend gebruik</u>: Experimenteren en kennismaken met middelengebruik begint meestal op jonge leeftijd (bv. alcohol en tabak) en gebeurt meestal thuis. Experimenteren met illegale middelen (bv. cannabis) is meer iets dat binnen de vriendengroep plaatsgrijpt. Problemen kunnen in deze fase al opduiken, al dan niet zichtbaar (bv. lichamelijke problemen). In deze fase speelt het effect van het middel op zich minder een rol aangezien de gebruikers geen of minimale ervaring hebben met eerder gebruik. De motieven van gebruik

zijn meestal van sociale aard. Men heeft wel positieve verwachtingen naar het middel op basis van wat men hoort (of ziet) van jongeren, volwassenen of in de media.

Fase van regelmatig gebruik: Wanneer men na een tijdlang experimenteren doorgaat met het gebruik van één of verschillende producten, komt men in de fase van het regelmatig gebruik. Vooral voor legale drugs schept dit voor de meeste mensen niet veel problemen aangezien het meestal gaat om lage dosissen en kortdurend gebruik. Toch kunnen, zoals in alle fasen, in deze fase ook problemen opduiken (lichamelijk, juridisch, sociaal, …). Men gebruikt omwille van de positieve effecten van het middel zelf, het motief is m.a.w. lustbevrediging.

Fase van excessief gebruik: Deze fase is gekenmerkt door langduriger, meer regelmatig gebruik van middelen. Dit kan te wijten zijn aan een zekere tolerantie voor het product of aan een gewijzigde functie van het gebruik van het individu. Motieven voor gebruik zijn vanaf deze fase vaak van persoonlijke aard en verschuiven meer naar onlustverdrijving. Controleverlies over het gebruik treedt in deze fase vaak op. In deze fase komen problemen van allerlei aard frequenter voor, bijvoorbeeld op sociaal en lichamelijk vlak.

Fase van afhankelijkheid: In deze fase komt men terecht wanneer het middelengebruik een vrij overheersende plaats inneemt in het dagelijks functioneren van de persoon in kwestie. Problemen manifesteren zich op verschillende vlakken (sociaal, financieel, juridisch, …). De functie van het middelengebruik voor het individu is eerder zuchtverdrijving geworden.

Fase van verslaving: In deze fase raakt de gebruiker in een vicieuze cirkel met verregaand controleverlies over zijn gebruik. Problemen worden ontlopen door drugs te gaan gebruiken. Het dagelijks functioneren wordt overheerst door het middelengebruik en gezondheidsklachten komen frequent voor. Er is ook sprake van psychosociaal disfunctioneren. Ook op sociaal, financieel en juridisch vlak ontstaan nog meer problemen.

Werkblad 3.4.

Redenen om drugs te gebruiken:	**Nu**	**In begin**
Uit verveling		
Uit nieuwsgierigheid		
Om niet aan mijn problemen te denken		
Om de dagelijkse sleur te breken		
Om in mijn eigen wereld te zijn		
Om erbij te horen		
Om rustig te worden		
Uit goesting		
Omdat het lekker smaakt		
Omdat ik moeilijk zonder kan		
Om mijzelf moed te geven		
Om wakker te blijven		
Om de gezelligheid		
Uit gewoonte		

3.5. Mijn rem

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in het eigen gebruikspatroon en hoe ze merken als het eigen gebruik uit de hand loopt

Materiaal

papier

Duur

30 min.

Werkwijze

Eerst bereiden de jongeren individueel hun antwoord voor op de vraag "Waaraan kan ik merken dat mijn gebruik uit de hand aan het lopen is?"
Nadien wordt dit in de groep besproken.

Mogelijke signalen:
- geld gaat op aan drugs
- vrienden maken zich zorgen
- slaapprobleem
- pauze in gebruik hou ik niet vol
- geen interesse meer in dingen
- verward gevoel
- problemen op school/job
- vergeetachtig
- prikkelbaar/agressief
- verdrietig
- onverschillig
- weet niet meer wanneer ik en hoeveel ik gebruikte/dronk
- geheimhouden van gebruik tegenover vrienden
- dosis verhogen om zelfde effect te bekomen
- etc.

Eventueel kan de oefening uitgebreid worden door elke jongere voor zichzelf op papier te laten zetten wanneer hij naar zichzelf toe aan de rem zal trekken.
Wie kan hij dan aanspreken voor hulp? Wat kan hij dan doen?

3.6. Gevoelens

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen inzicht in hun gebruikspatroon (uitlokkende situaties).
Jongeren worden zich bewuster van hun vaardigheden om met emotionele situaties om te gaan (component 8)

Materiaal

bord

Duur

30 min.

Werkwijze

De begeleider schrijft 5 gevoelens op bord.
Opdracht: Denk aan een situatie de voorbije week waarin je dat gevoel gehad hebt. Hoe heb je op dat moment gereageerd?
In de groep beantwoordt iedereen kort deze vraag, ook de begeleiders participeren. Wie aan het woord geweest is kan de volgende persoon aanduiden bijvoorbeeld door een balletje te gooien.

De deelnemers mogen zelf nog een ander gevoel op bord schrijven. Verder verloopt het op dezelfde manier.

Nabespreking:
Wat zijn gevoelens en hoe reageren we erop hoe gaan we ermee om (dit kan verschillend zijn bij zelfde gevoel)?
De link wordt gelegd met gebruik. Welke effect heeft het gebruik op je gevoel op dat moment?
Zijn bepaalde gevoelens een aanleiding/trigger om te gaan gebruiken?

3.7. Vermijden

Opzet, doelstellingen

Jongeren laten stilstaan bij de functie van hun druggebruik en het risico dat men door gebruik zijn behoeften niet meer merkt, probeert in te vullen.

Materiaal

/

Duur

40 min.

Werkwijze

Begeleider vertelt het verhaal van de baby:
Baby krijgt papfles of kind een snoepje als hij weent terwijl moeder aan kassa van supermarkt afrekent. Hij weent omdat hij gepakt wil worden. Hij zwijgt na snoep/fles omdat die hem aangenaam gevoel geeft hoewel hij geen honger had. Hij heeft een onaangenaam gevoel doordat hij iets nodig heeft (behoefte). Hij leert dit oplossen met iets anders dat een goed gevoel geeft, maar dat de eigenlijke behoefte niet bevredigt.
Dit doen we vaak: we gaan een onaangenaam gevoel "oplossen" door iets te doen dat goed gevoel geeft zoals sport, iets kopen, eten, alcohol, uitgaan. Maar we vergeten op die manier wat we in feite wilden of wilden veranderen. In plaats van het te hebben over de lastige opmerking die vriend maakte, bijvoorbeeld, drinken we een pintje, eten iets lekkers 'om te vergeten'.
Dit is geen pleidooi om te stoppen met plezierige dingen, alleen zien we soms niet meer waarom we het doen en hoe sterk we het nodig hebben.

Bespreking: hebben jullie voorbeelden gezien in dagelijks leven bij jezelf/anderen hiervan?
Bij bespreking komt naar voor:
- dat vlucht te maken heeft met alternatieven om met situatie om te kunnen/op te lossen.
- dat dit vermijden een levensstijl kan worden met verergering van situatie tot gevolg en almaar meer te vermijden dingen.
- omgeving vaak sneller het vluchten ziet dan de persoon zelf
- hoe moeilijk het is om iemand hierop te wijzen
- hoe overwin je/verander je vluchtgedrag?

3.8. Cirkel van verandering

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in de voor- en nadelen van gebruik.
Jongeren krijgen meer inzicht in het proces van gedragsverandering en hoe moeilijk het is om gewoontegedrag te veranderen.
Eventueel: jongeren krijgen meer inzicht in hoever ze staan in het veranderingsproces met betrekking tot hun gebruik (component 5).

Materiaal

Werkblad, flappen papier

Duur

30-45 min.

Werkwijze

Toelichting bij het Model van Verandering aan de hand van de figuur van de cirkel[10] (werkblad). Hierbij wordt benadrukt dat dit niet enkel van toepassing is op alcohol- en druggebruik, maar ook voor ander gewoontegedrag (sporten, snoepen, …).

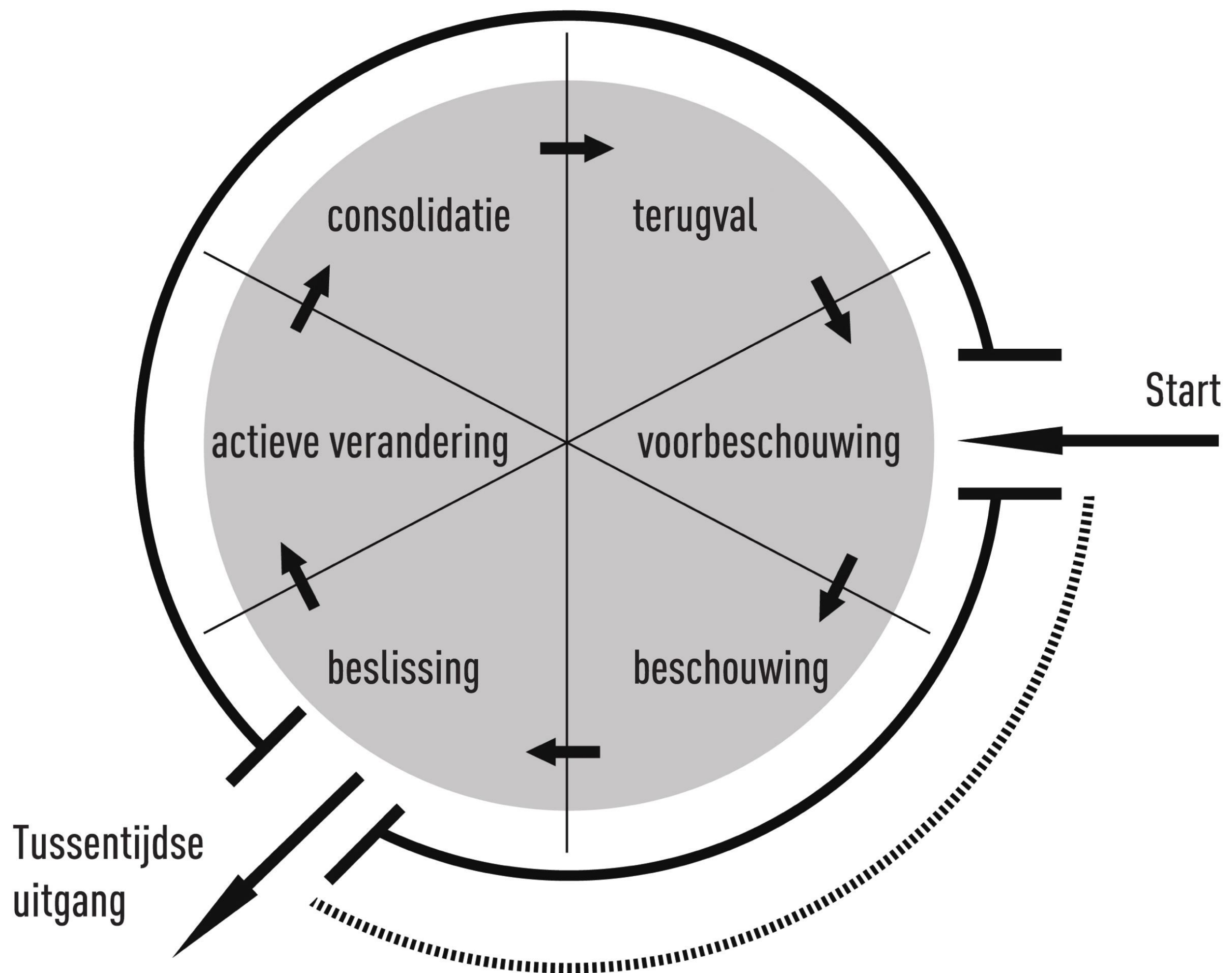
Per 2 bespreken:
- Wat zijn voor- en nadelen van je gebruik? (Laat deze ook noteren.)
- Waar situeer jij jezelf in de cirkel?
- Eventueel ook: Hoe reageren de mensen in je omgeving (ouders, school, ...)? Waar denken zij dat je in de cirkel zit?

De voor- en nadelen worden op flap verzameld.
Iedere jongere verwoordt waar hij zich in de cirkel situeert. Bij deze bespreking heeft de begeleider ook aandacht voor de voor- en nadelenbalans.

[10] Materiaal over het Model van Verandering op maat van jongeren vind je in de brochure 'Maat in de shit' (CGG Eclips - CAT Infopunt en VAD, 2007)

Werkblad 3.8.

De fasen van verandering



3.9. Hoe sterk sta jij in je schoenen?

Opzet, doelstellingen

Jongeren staan stil bij hun gebruik en in welke mate ze er controle over hebben.

Materiaal

werkblad of PC/laptop en beamer

Duur

45 – 60 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen het werkblad met meerkeuzevragen en stellingen. Je kunt dit materiaal aantrekkelijker maken door er een PowerPoint voorstelling met foto's van te maken (op elke slide 1 stelling/vraag met keuzeantwoorden).
De jongere kruist individueel het meest passende antwoord aan op zijn werkblad (eventueel een uitprint van de PowerPoint voorstelling). Nadien telt iedere jongere in stilte zijn score op en volgt een bespreking in groep.

Aandachtspunten voor de begeleider (eventueel)

Het is belangrijk te benadrukken dat bij deze oefening geen goede/foute antwoorden bestaan. Belangrijk is ook al vooraf de discretie in de verf te zetten en dat de jongeren niet verplicht zullen zijn om in groep de uitkomst mee te delen. Ook belangrijk om aan te halen is dat deze oefening niet “de waarheid” is, maar enkel een beeld geeft en vooral een aanzet is om erover na te denken.

Bron: No Shit? (Dienst drugpreventie van de stad Gent, 2002).

Werkblad 3.9.

HOE STERK STA JE IN JE SCHOENEN?

1. Hoe zie jij je toekomst?
   a) We zien wel wat komt.
   b) Ik leef van dag tot dag, mij nu amuseren is belangrijk, de toekomst interesseert me geen bal.
   c) Ik weet wat ik wil en ik heb er veel voor over om dat te bereiken.

2. Hoe sta jij tegenover alcohol?
   a) Af en toe bij gelegenheid eens goed doorzakken vind ik geen probleem.
   b) Ik drink geen druppel alcohol.
   c) Ik neem elke gelegenheid te baat om eens goed te kunnen zuipen.
   d) Ik drink af en toe een paar glazen, maar nooit tot ik dronken word.

3. Je bent zeer verdrietig omdat je lief het heeft afgemaakt. Hoe reageer je?
   a) Ik krik mezelf op met een zelfverwennerijtje, bv. iets lekkers, een leuk tijdschrift, …
   b) Ik drink mijn verdriet weg met een paar pintjes, of ik rook een paar jointjes.
   c) Schouders optrekken: volgende keer beter.
   d) Ik zeur er wat over tegen een goede vriend(in) en voel me al vlug beter.

4. Hoe zie jij je ouders?
   a) Mijn ouders zijn ok, maar toch kan ik een aantal zaken niet met hen bespreken.
   b) Ik kan alles met mijn ouders bespreken, vaak begrijpen ze mij.
   c) Mijn ouders begrijpen mij totaal niet.

5. Op een fuif heb je een spa besteld en er wordt toch een pint gebracht, hoe reageer je?
   a) Aanpakken en uitdrinken natuurlijk, op eentje maar zal ’t niet aankomen.
   b) Ik vind het vervelend maar durf het niet te laten merken en drink de pint dan toch maar tegen mijn zin uit.
   c) Ik blijf erbij dat ik spa wil.

6. Je hebt barstende hoofdpijn, wat doe je?
   a) Ik neem gewoon één of twee pijnstillers.
   b) Ik ga op mijn bed liggen tot het over is.
   c) Ik probeer een natuurlijk middeltje, bv. Kruidenthee.
   d) Ik wacht eerst een tijdje af, pas als het erger wordt neem ik een pijnstiller.

7. Heb jij wel eens cannabis gerookt?
   a) Nooit.
   b) Ik heb het eens geprobeerd.
   c) Af en toe op een fuif of een festival.
   d) Elk weekend.
   e) Bijna dagelijks.
   f) Ik heb vroeger regelmatig gesmoord, maar ben nu gestopt.

8. Je hebt problemen op school, wat doe je?
   a) Ik praat erover met mijn ouders of met mijn vriend(in).
   b) Ik voel me rot maar ik hou de problemen voor mij.
   c) Ik smoor, zuip of slik mijn problemen weg.

(vervolg werkblad 3.9.)

9. Er is een hele toffe fuif en je ouders verbieden je er heen te gaan omdat je rapport niet zo goed was, wat doe je?
   a) Je gaat niet en zit de hele avond te mokken op je kamer.
   b) Je vlucht langs het raam en gaat toch.
   c) Je probeert met hen te overleggen en door van beide kanten wat water bij de wijn te doen toch tot een overeenkomst te komen.
   d) Je breekt het kot af.

10. Rook je sigaretten?
   a) Neen
   b) Minder dan 10 per dag.
   c) Meer dan 10 per dag.

11. In je vriendenkliekje gaat een joint rond, wat doe je?
   a) Ik heb voor mezelf uitgemaakt dat ik dat niet wil doen en weiger resoluut.
   b) Ik vind cannabis erg tof en smoor gewoon mee.
   c) Ik heb nooit nog gesmoord en wil het uit nieuwsgierigheid wel eens proberen.
   d) Eigenlijk zie ik het niet zitten maar durf niet te weigeren en neem dan maar een trekje.

12. Wat vind jij van smart drugs?
   a) Mij lijkt dat allemaal zo onschuldig niet hoor, ik blijf er wijselijk van af.
   b) Allemaal bullshit, geef mij maar 'the real stuff'.
   c) Keigoede uitvinding, zo kan je toch in een roes raken of langer wakker blijven zonder echte drugs te moeten gebruiken.
   d) Belachelijk, ik voel me goed zonder iets te gebruiken.

13. Welke sport past het best bij jou?
   a) Sporten die me dadelijk een kick bezorgen, bv. Benji-springen, karting, …
   b) Sporten die veel discipline en volharding vereisen, bv. langeafstandslopen, voetbal, …
   c) Eens gaan zwemmen of fietsen.
   d) Van het idee alleen al word ik moe.

14. Heb je wel eens van de volgende producten gebruikt?
   a) Speed en/of XTC
   b) LSD en/of paddo's
   c) Snuifmiddelen (vb. multigaz, …).
   d) Ik heb al meerdere van deze producten gebruikt.
   e) Niks van dit alles.

15. Hoe denk jij over gezondheid?
   a) Je bent gezond of niet, dat zit in je genen en daar kan je zelf niets aan veranderen.
   b) Gezondheid kan me op dit oment volstrekt niet schelen, ik wil me vooral amuseren.
   c) Ik vind het belangrijk mij fit te voelen en doe daar iets voor, vb. sporten, op mijn voeding letten, ...
   d) Ik vind gezondheid best wel belangrijk maar ben er niet echt mee bezig.

16. Wat betekent 'uitgaan' voor jou?
   a) Ferm fuiven en daarvoor moet ik stoned of dronken zijn.
   b) Met vrienden gezellig kletsen op café of een filmpje meepikken.
   c) Fuiven en ambiance maken en morgen gezond weer op.

(vervolg werkblad 3.9.)

Uitslag:

1.	a = 1	b = 2	c = 0			
2.	a = 2	b = 0	c = 3	d = 1		
3.	a = 1	b = 3	c = 2	d = 0		
4.	a = 1	b = 0	c = 2			
5.	a = 2	b = 2	c = 0			
6.	a = 2	b = 0	c = 0	d = 1		
7.	a = 0	b = 1	c = 2	d = 3	e = 4	f = 2
8.	a = 0	b = 2	c = 3			
9.	a = 1	b = 2	c = 0	d = 2		
10.	a = 0	b = 1	c = 2			
11.	a = 0	b = 2	c = 1	d = 2		
12.	a = 1	b = 3	c = 3	d = 0		
13.	a = 2	b = 0	c = 0	d = 1		
14.	a = 2	b = 2	c = 2	d = 4	e = 0	
15.	a = 2	b = 2	c = 0	d = 1		
16.	a = 3	b = 0	c = 0			

Categorie 1: van 0 tot 14 punten
Jij weet goed wat je wilt in het leven. Je bent een doorzetter, als je een doel voor ogen hebt heb je er veel voor over om dat te bereiken. Je hecht veel belang aan vriendschap en goede relaties met mensen. Ook plezier maken is voor jou belangrijk maar daar heb je geen gemakkelijke kicks of drugs voor nodig. Je wilt je goed in je vel voelen en je beseft dat je een goede gezondheid niet voor niets krijgt. Da's knap, jong!

Categorie 2: van 15 tot 31 punten
Aan jou is diëten, aquagym en ander gezondheidsgedoe waarschijnlijk niet besteed. Je wilt je wel goed voelen, daar niet van maar je vindt dat sommige mensen toch echt overdrijven. Jij wilt van je leven genieten en voor jou betekent dat dikke pinten pakken, joints smoren, … Een stevige kater neem je er graag bij. Dit hoeft geen probleem te vormen zolang jij je grenzen kent en je niet teveel laat beïnvloeden door je vrienden. We zouden je toch willen aanraden je goed te informeren over drugs, een gewaarschuwd man …

Categorie 3: van 32 tot 43 punten
Jij bent het type dat de kale realiteit niet graag onder ogen ziet. Misschien vind jij het dagelijkse leven te saai en hunker je naar snelle kicks. Misschien zorgen een aantal problemen in je leven er voor dat je je slecht voelt. Wat ook de reden is, feit is dat je wilt vluchten in de roes van druggebruik. Jij hebt de drugs nodig om je goed te voelen en leeft van dag tot dag. Kan jij je nog goed voelen zonder die middelen? Het wordt misschien tijd hier bij stil te staan voor je de controle over je gebruik en jezelf verliest.

3.10. Oppassen geblazen

zie component 1

3.11. Levenslijn fictief persoon

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in de evolutie van gebruik en beïnvloedende factoren.
Jongeren bekijken een situatie vanuit het standpunt van de omgeving.

Materiaal

voorbeeld "levenslijn"

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen een levenslijn van een fictief personage (bijvoorbeeld Davy). Ze krijgen tijd om de levenslijn te lezen. Daarna worden volgende vragen in groep besproken:

- Wat valt je op in deze levenslijn?
- Wat was de belangrijkste gebeurtenis/situatie/ervaring vb. andere school, verhuis, overlijden van iemand?
- Als dit de levenslijn van je zoon zou zijn, wat zie je dan als zorgwekkend, waar zou je je vragen bij stellen, wanneer wordt het verontrustend?
- Als dit de levenslijn zou zijn van je broer, hoe zou je hem trachten te beïnvloeden?

Eventueel kunnen de jongeren hun eigen levenslijn opstellen. (Zie methodiek 3.1.)

Voorbeeld

Levenslijn Davy

Leeftijd	**Belangrijke anderen**	**Belangrijke ervaringen**	**Schoolcarrière**	**Producten**	**Regelmaat**
10 jaar	Ouders	Ouders scheiden			
11 jaar	Vader en zijn vriendin	Bij vader wonen	OK		
13 jaar	Vrienden van buurt	Experimenteren met drank/drugs	OK	1ste joint	Af en toe in weekends
14 jaar	Vriend van 16 jaar	Opgepakt door politie ivm fietsdiefstal	Waarschuwingen gedrag	cannabis	Elk weekend, soms in de week
15 jaar	Oudere vrienden		Blijven zitten	XTC, cannabis	Elk weekend
16 jaar	Vrienden, lief		Schoolmoe –Gaat op leercontract	XTC cannabis	Elk weekend
17 jaar	Vrienden, lief, baas	Koopt een brommer	Leercontract, doet werk graag	cannabis	Af en toe in het weekend

3.12. De rollen omgekeerd

Opzet, doelstellingen

Jongeren leven zich in in de rol van de omgeving.
Jongeren praten over gebruik en de risico's ervan zonder hun eigen gebruikspatroon te hoeven verwoorden.

Materiaal

/

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen verschillende situaties voorgeschoteld. Ze leven zich in in de rol van de omgeving en spelen dit in een rollenspel.

Situaties:

1. Stel, je bent 10 jaar ouder en je praat met een 14-jarige over cannabis. Wat zeg je tegen hem of haar?

2. Stel, je bent vader/moeder van een 16-jarige. Je zoon of dochter wil zich volop in het uitgaansleven gooien. Wat zeg je tegen hem of haar?

3. Als een tiener verplicht wordt door zijn ouders om naar de hulpverlening te komen, waar moet de hulpverlener dan volgens jou rekening mee houden? Welke zaken zou jij juist wel/niet aan bod laten komen?

4. Stel, je bent hulpverlener en je wil jongeren die drugs gebruiken. Als je activiteiten mag bedenken voor tieners op vrijetijdsvlak en gerelateerd aan hun gebruik, welke preventie-activiteiten zou jij adviseren?

Component 4

In kaart brengen van de eigen context

4.1 Ieder zijn atomium
4.2. Sociaal atoom
4.3. Indianenritueel
4.4. Sociale steun
4.5. Terreinhypothese
4.6. Vriendschap en relaties
4.7. Vriendengroep
4.8. Tijdslijn vrije tijd
4.9. Mijn gezin
4.10. Persona-spel
4.11. Vrije tijdscirkels
4.12. Taart des levens (zie de methodiek bij component 2)

4.1. Ieder zijn atomium

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer zicht op hun sociale netwerk en bij wie ze terecht kunnen voor steun.
Jongeren staan stil bij de invloed van druggebruik op hun sociale netwerk (component 5).

Materiaal

werkblad
eventueel kleurpotloden of stiften voor de uitbreiding

Duur

45 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen een werkblad. De opdracht luidt als volgt:

Je leeft met heel wat mensen om je heen. Je kunt je dat voorstellen als een atomium. De bol in het midden ben jij. Rondom jou bevinden zich andere bollen. Sommige bollen staan dichtbij, andere ver van jou. De afstand tussen jouw bol en de andere bollen geeft aan hoe dicht de persoon bij jou staat, hoe 'close' jullie zijn en hoe belangrijk die persoon voor jou is.

Teken je eigen atomium.
- Welke plaats hebben je vader/moeder/broers/zussen?
- Welke plaats hebben je klasgenoten en vrienden?
- Wie zie je dagelijks? Wie wekelijks?
- Aan wie vraag je raad voor een praktisch probleem?
- Naar wie ga je als jij je niet goed voelt?

Als er bij jou iets verandert, zal dat een effect hebben op de personen in je omgeving en dus op de constructie van je atomium. Als je bijvoorbeeld de laatste tijd vaak ruzie hebt met je zus, ben je minder graag thuis en meer bij je vrienden. De afstand met de bol 'zus' wordt groter en de bollen van je vrienden komen dichter. Veranderingen in je omgeving hebben ook een invloed op jou. Als je beste vriend niet meer in dezelfde sportclub zit, zal je hem minder zien en kunnen andere vrienden belangrijker worden.

Ook de keuze om al dan niet drugs te gebruiken heeft invloed op je atomium. Als jij gekozen hebt om te gebruiken, kan je eens nagaan wat daardoor veranderd is. Teken een tweede atomium dat jouw wereld weergeeft voor je gebruikte.

Als je je atomium van nu en dat van vroeger vergelijkt, welke veranderingen merk je dan?
- Zijn er bollen bijgekomen?
- Welke bollen zijn er weggevallen?
- Welke bollen staan dichterbij?
- Welke bollen staan verderaf?
- Welke veranderingen hangen samen met je druggebruik? Waar heeft het nog mee te maken (bvb ouder worden, nieuw lief, nieuwe hobby…

Bron: drug, drugger, drugst (CGGZ Brussel - Primavera)

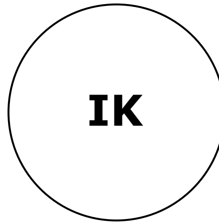
Uitbreiding: sociale steun

Licht de verschillende soorten sociale steun toe (zie methodiek 4.5).
Aan de jongeren wordt gevraagd voorbeelden te geven van deze vormen van steun.
Vervolgens kleuren de jongeren de bollen van hun atomium in volgens de steun die ze ontvangen, bijvoorbeeld praktische steun blauw, emotionele steun rood en informatieve steun groen. Eén bol kan verschillende kleuren krijgen.
Daarna wordt aan de jongeren opnieuw gevraagd om hun "atomium" voor en na gebruik toe te lichten.

Begeleidende vragen kunnen zijn:

- Wat valt je op?
- Welke soorten steun vind je?
- Aan wat voor steun heb je meer of minder behoefte? En van wie?
- Bedenk twee dingen die je zou kunnen ondernemen om de steun die je nodig hebt te vergroten.

Werkblad 4.1.



4.2. Sociaal atoom

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in hoe ze in relatie staan met hun omgeving.
Eventueel: Jongeren staan stil bij de invloed van druggebruik op hun sociale netwerk (component 5).

Materiaal

stoelen

Duur

30 min.

Werkwijze

De jongeren zitten in een kring, met binnenin een 5-tal lege stoelen. Wie dit wenst kan aan de hand van de stoelen hun relatie met belangrijke mensen in zijn omgeving ruimtelijk voorstellen. Zij staan recht, benoemen de stoelen bij naam ("Deze ben ik, deze is mijn vader" bijvoorbeeld) en stellen de stoelen qua onderlinge afstand en oriëntatie zoals de jongere de onderlinge verhoudingen aanvoelt. Nadien, in de nabespreking, kunnen zij die willen hun opstelling nader toelichten.

Eventueel kan aan de jongere gevraagd worden om de situatie voor én na hun druggebruik voor te stellen. Op die manier kan nagegaan worden hoe druggebruik een invloed kan hebben op sociale relaties.

Aandachtspunten voor de begeleider

Er is voldoende veiligheid binnen de groep nodig opdat de jongere zijn sociaal atoom durft tonen aan de anderen. Het feit dat men enkel moet "tonen" en niet noodzakelijk "spreken" maakt de oefening minder bedreigend.
De jongeren moeten voldoende in staat zijn tot abstract denken.

4.3. Indianenritueel

Opzet, doelstellingen

De jongeren staan stil bij de manier waarop ze hun vrije tijd beleven, hoe ze genieten en welke plaats druggebruik daarin inneemt.
De jongeren hebben meer inzicht in de risico's die een roes met zich kan mee brengen.

Materiaal

tent, matjes, muziek, blinddoeken, groen drankje, blauwe nagellak, modder/klei, grime-kleurtjes, veren

Duur

60-90 min.

Werkwijze

Er wordt een eenvoudige tent opgebouwd (eventueel samen met de jongeren).De jongeren zullen geblinddoekt en aantal "rituelen" ondergaan in de tent. Dit wordt geïntroduceerd en begeleid met volgend verhaal:

In elke indianenstam zijn er jongeren, het zijn zowel de jongens als de meisjes, die op een gegeven moment de kans krijgen om krijger te worden. Veel jongeren willen krijger worden en bewijzen wat ze waard zijn. Er wacht hen een moeilijke taak. Hiervoor moeten zij een grote tocht maken die één volle maan duurt. Velen zullen deze tocht aanvatten, maar slechts enkelen zullen slagen in de opdracht. Wanneer zij door moed en volharding slagen in deze tocht, krijgen zijn hun veer (teken van krijger-zijn).

Vooraleer zij echter deze tocht mogen aanvangen, moeten zij zowel lichamelijk als geestelijk gezuiverd worden.

Vooraleer de jongeren binnen mogen in de tent van de geestelijke zuivering, moeten zij binnen in de tent van de lichamelijke zuivering. Al hun zintuigen worden geprikkeld.
In deze tent vinden volgende handelingen plaats (allemaal geblinddoekt):

- Ze drinken een groen drankje. Dit is nodig om het inwendig stelsel voor te bereiden op alles wat van de natuur komt.
- Dan wordt een nagel gelakt in blauw. Blauw is de kleur van de emoties, het innerlijke. Deze kleur op hun nagels zorgt ervoor dat ze kunnen vertrouwen op hun instinct. Dit hebben ze nodig om te overleven.
- Vervolgens wordt er modder (klei) op hun voorhoofd gesmeerd, teken van nietigheid, van het erkennen van de enorme macht van de natuur.
- Er worden strepen op hun gezicht getekend (in kleuren)
- Een veer gaat over hun gezicht, armen en benen.

Wanneer het gezichtsvermogen is uitgeschakeld, functioneren andere zintuigen optimaal. De muziek klinkt luider, de stem van de sjamaan klinkt indringender, de jongeren voelen allerlei tintelingen in hun tenen. Ze vallen ten prooi aan allerlei vreemde gewaarwordingen, maar vertrouwen erop dat alles wel goed komt. Tenslotte zijn ze niet alleen. Ze kunnen rekenen op hun vrienden.

Nabespreking:

Verschillende culturen gaan anders om met roes: er hoort een ritueel bij. Ken je rituelen die met roes te maken hebben? Vb: christenen (wierook), islamieten, …

Op welke plaats beleven mensen een roes?
Bij ons vind je voorbeelden van roes die aanvaard zijn – of bij een ritueel horen.
Bijvoorbeeld: carnaval, discotheken, festivals, wierook in de kerk

Ken je hedendaagse manieren om een roes op te wekken, naast drugs gebruiken?

Welke risico's zijn er verbonden aan roes?
- je weet niet wat je doet
- verslaving = loskomen van het ritueel
- soms slecht voor de gezondheid
- je doet niets anders meer
- geen contact met anderen

Vaak is de roes een smoes voor het gedrag dat iemand stelt: 'ik wist niet wat ik deed want ik had gedronken, …'

4.4. Sociale Steun

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in de soorten sociale steun.
Jongeren krijgen meer zicht op hun sociale netwerk en bij wie ze terecht kunnen voor steun.
Eventueel: inzicht in de eigen vaardigheden om steun te vragen (component 6/8).

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

De begeleider legt uit dat er verschillende vormen van steun zijn.

- Praktische steun
- Emotionele steun
- Informatieve steun (advies en informatie)
- Gezelschap

Hij zoekt samen met de jongeren voorbeelden.

Vervolgens krijgen de jongeren elk een blad met in de 4 hoeken van het blad de 4 soorten steun.
Ze vullen ouders, vrienden, etc. in waarvan ze denken deze soort steun te kunnen ontvangen. Dezelfde persoon kan meerdere vormen van steun bieden. En dus of helemaal in het midden van blad staan als hij/zij alle 4 vormen biedt of tussen 2 hoeken als hij/zij 2 vormen biedt.

Nabespreking van mekaars sociogram in groep met aandacht voor leemtes/ sterktes in steun. Ook de vraag hoe je steun kan vragen kan worden besproken.

Variant (zie methodiek 4.1):
Na toelichting van de verschillende soorten steun, kleuren de jongeren de bollen in van het "atomium" dat ze in methodiek 4.1 getekend hebben, volgens de soort steun die ze van die persoon ontvangen.

Werkblad 4.4.

Emotionele steun	Gezelschap
Praktische steun	Advies en informatie

4.5. Terreinhypothese

Opzet, doelstellingen

Jongeren denken na over de invloed van leeftijdsgenoten op diverse domeinen, waaronder druggebruik.

Materiaal

/

Duur

20 min.

Werkwijze

De begeleiders leggen de terreinhypothese (parent-peer issue) uit:
Voor veel tieners schijnt de invloed van leeftijdsgenoten belangrijk te zijn in onderwerpen als muziekvoorkeur, vrijetijdsbesteding, modeverschijnselen in kledij en taal, …
Ouderlijke invloed zou vooral gelden voor onderliggende sociale en morele waarden.
Een adolescent zou zich door de ouders vooral laten richten in gebieden die besluiten vergen met gevolgen voor de toekomst.
Voor beslissingen met betrekking tot de actuele toestand volgen adolescenten eerder leeftijdsgenoten.

Hierna volgt een kringgesprek (ofwel in groep, ofwel in groepjes van 3 met nabespreking). De jongeren denken na over de invloed van leeftijdsgenoten op volgende gebieden: muziek, kledij, vrije tijd en experimenteren. Op welke manier laten ze zich beïnvloeden. Wat spreekt hen aan en wat niet?

4.6. Vriendschap en relaties

Opzet, doelstellingen

Jongeren staan stil bij een belangrijke relatie.
Deze methodiek kan ook gebruikt worden als opwarmer voor een sessie.

Materiaal

wit A3–papier en kleurpotloden of stiften

Duur

30 min.

Werkwijze

Iedere jongere krijgt een wit A3–blad. De opdracht luidt als volgt:

Teken jezelf op het blad in relatie tot een ander. Het maakt niet uit wie de ander is, als deze persoon maar dicht bij je staat. Je mag jezelf als persoon tekenen, maar ook een bepaalde vorm of landschap. Hierin ben je vrij.

Geef de jongeren hier 10 min. de tijd voor. Hang vervolgens de kunstwerken op. Bespreek de kunstwerken aan de hand van volgende vragen:
- Kun je uitleggen wat je getekend hebt? Wat zegt dit over jou?
- Waarom heb je deze kleuren gekozen?
- Hoe zie je jezelf in relatie tot de ander? Wil je jezelf ook zo zien, of zou het graag anders willen? Hoe dan?

Laat de jongeren op elkaars verhaal reageren.

Bron: Opgroeien bij ouders met psychische of –verslavingsproblemen. Draaiboek voor cursusleiders. Preventief groepsaanbod voor jongeren van 16 t.e.m. 25 jaar. (Trimbos-instituut, 2007)

4.7. Vriendengroep

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer zicht op de vriendengroepen waartoe ze behoren.
Jongeren hebben meer inzicht in de invloed van vrienden op druggebruik (als risico- en als beschermende factor).

Materiaal

/

Duur

45 min.

Werkwijze

De begeleider legt het verschil uit tussen een *clique* en een *crowd*. Op die manier wordt het thema vrienden op een niet bedreigende manier ingeleid. Hierbij kan de begeleider aan de jongeren vragen om voorbeelden te geven.

Clique	**Crowd**
a) 5-tal leden b) basis = school of vrijetijdsactiviteiten c) leden = dezelfde sociale klasse met gemeenschappelijke waarden, interesses, activiteiten, … d) een vrij gesloten groep met een neiging tot intolerantie voor wie anders is e) zijn typisch voor de vroeg-adolescentie en bijna altijd uniseksueel maar evolueren dikwijls tijdens de midden-adolescentie naar een heteroseksuele samenstelling f) functie = gericht op conversatie en communicatie g) vnl. tijdens de week	a) veel groter (gemiddeld 20 leden) b) basis = samenstelling van *cliques* c) *clique*-lidmaatschap is een essentiële voorwaarde om een *crowd* te mogen binnenstappen d) door het groter ledenaantal is de vorming van intieme relaties moeilijk e) mogelijkheid van overgang van uniseksuele naar heteroseksuele sociale relaties. Hier kunnen nieuwe rollen en vaardigheden worden geoefend in een veilige setting. f) functie = medium waarin sociale activiteiten zoals party's en danspartijen kunnen worden georganiseerd g) vnl. in het weekend

Daarna volgt een groepsgesprek. Mogelijke richtvragen:
- Hebben jullie een bepaalde vriendengroep waar jullie bijhoren of willen bijhoren?
- Heb je het gevoel dat je tussen verschillende vriendengroepen valt of heb je het gevoel dat je nergens echt bij hoor?
- Welke activiteiten doe je met welke groep?
- Hoe staan jullie in de groep? Welke positie neem je in?
- Wat betekent een goede vriendschap voor jullie? Wat heb je eraan? Is dit situatiegebonden? Of heb je vrienden die al jaren meegaan?
- Leer je gemakkelijk nieuwe mensen kennen en wat zijn je verwachtingen dan?
- Wat wil je betekenen voor anderen?
- Kan je jezelf makkelijk bewegen binnen verschillende groepen?
- Hoe staat de groep t.o.v. gebruik?
- Hoe sta jij ten opzichte van het gebruik van anderen binnen de groep?
- Heb je sinds je gebruik nog veel vrienden bijgemaakt?
- Of zijn je vrienden veranderd sinds je gebruikt?
- Beïnvloeden vrienden momenteel je gebruik?

4.8. Tijdslijn vrije tijd

Opzet, doelstellingen

Jongeren zoeken naar zinvolle vrije tijdsbesteding.
Eventueel: impact van druggebruik op hun functioneren in de vrije tijd (component 5).

Materiaal

/

Duur

20 min.

Werkwijze

Jongeren worden gevraagd welke hobby's, vrijetijdsbesteding ze 2 jaar geleden beoefenden (wanneer, waar, hoeveel, ...) en dit te vergelijken met wat ze nu doen.
Zijn er activiteiten die ze terug zouden kunnen opnemen? Welke andere vrije tijdsbestedingen spreken hen aan?
Ook de impact van het druggebruik kan duidelijk worden. Hoeveel plaats neemt het gebruik in hun leven in? Kunnen ze zich nog ontspannen, zonder gebruik?
Uitgebreider kan men tijdslijn laten maken voor de voorbije 5 à 10 jaar.

4.9. Mijn gezin

Opzet, doelstellingen

Jongeren staan stil bij hun eigen gezinssysteem en de betekenis die ze voor hen heeft. Eventueel: jongeren hebben meer inzicht in hun functioneren in de eigen leefomgeving (component 6).

Materiaal

werkblad (facultatief)

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen eerst individueel de tijd om na te denken over volgende vragen:
- Wat is voor jou een gezin of een thuis?
- Waar denk je aan als je aan thuis denkt?
- Waar zorgen ze thuis allemaal (nog) voor?
- Wat hebben je ouders je bijgebracht of geleerd?
- Welke tradities zijn (waren) er in jullie gezin?
- Wat gebeurt er als je je niet aan gemaakte afspraken houdt thuis?

Bespreking in de groep:
Betekenis van het gezin
Hoe zijn de relaties in het gezin?
Hoe functioneert de jongere in het gezin?
Welke steun krijgt de jongere van het gezin? Welke steun zou hij kunnen vragen?

Alternatieve werkwijze
Geef het werkblad als huiswerkopdracht mee en bespreek in de volgende sessie.

Werkblad 4.9.

Als voorbereiding op de volgende sessie is het goed dat je op voorhand eens nadenkt over de volgende vragen. Er zijn geen foute of juiste antwoorden. Probeer enkel voor jezelf een zo goed mogelijk antwoord te geven. Succes!

1. Wat is voor jou een gezin of een thuis?

2. Waarden van thuis (= zaken die mijn ouders erg belangrijk vinden)
(bvb. studeren, geld, geen drugs, kamer opruimen, respect voor grootouders, …)

2.1. Welke waarden van thuis vind je ook *goed*?

2.2. Met welke waarden van thuis ben je het *niet helemaal mee eens*?

2.3. Welke waarden vind jij zelf belangrijk (los van je ouders)?

3. Wat hebben je ouders je bijgebracht of geleerd?

3.1. Welke belangrijke dingen/gewoontes heb je bij je thuis geleerd en kan en wil je in de toekomst blijven gebruiken?

3.2. Welke zaken/gewoontes van thuis wil je later zeker niet blijven houden?

4. Rekening houden met thuis

4.1. Op welke manier hou je rekening met thuis?

4.2. Wat gebeurt er als je je niet aan gemaakte afspraken houdt?

4.3. Wat waardeer je in je ouders?

4.10. Persona-spel

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in hun context (gezin) (structuur, interactiepatronen, knelpunten, (voorkeurs)relaties, …) en hun eigen plaats binnen dit systeem.
Jongeren krijgen meer inzicht in hun functioneren in het gezin (component 6).

Materiaal

Persona-spel[11] (portretkaarten + interactiekaarten)

Duur

60 min.

Werkwijze

In een eerste spelronde krijgen de jongeren elk willekeurig drie portretkaarten, waarover ze kort vertellen en proberen een willekeurig verhaal uit te werken waarin alledrie de personen aan bod komen. Dit mag autobiografisch zijn, maar kan ook een fictief verhaal vormen. De begeleider neemt zelf ook drie kaarten en geeft een voorbeeld.
Hierna volgt een groepsrondje waarbij ieder zijn verhaal aanbrengt.

In een tweede spelronde liggen alle portretkaarten en interactiekaarten uitgespreid op tafel en kan iedereen zoveel kaarten nemen als hij wil. De bedoeling is nu dat de jongeren een beeld brengen over hun eigen gezin en de structuur hiervan weergeven aan de hand van de portret- en interactiekaarten, met aanduiding van onderliggende verhoudingen en relaties. Jongeren werken eerst individueel en vertellen daarna om beurt hun eigen verhaal.
Daarna kunnen bijkomende vragen gesteld worden rond dynamieken, knelpunten, voorkeursrelaties, …
Het is toegelaten dat ze ook ruimer gaan dan enkel hun eigen gezin, indien zich daarin belangrijke personen voor de jongeren situeren.

Eventueel kan er gebruik gemaakt worden van een derde spelronde waarbij ook de vriendenkring, familie, schoolsituatie, ... voorgesteld worden.

Nabespreking:
Per verhaal wordt stilgestaan bij de volledigheid van het verhaal én de aanwezigheid van positieve en negatieve interactiepatronen. Stimuleer de jongeren voortdurend om over elkaars verhaal vragen te stellen. Geef aandacht aan welke portretkaart de jongere voor zichzelf kiest en waarom. Indien aangewezen kan de link gelegd worden naar het veranderen van zijn druggebruik en wie daarin een ondersteunende rol kan spelen.

Aandachtspunten voor de begeleider

In de keuze van de persoonskaarten moet soms gezegd worden dat het niet noodzakelijk de bedoeling is om een keuze op uiterlijk te nemen, maar dat ook persoonskenmerken bepalend kunnen zijn om kaarten te gebruiken voor het eigen verhaal.

[11] Persona spel (uitgeverij Koppenhol), onder meer te ontlenen bij het Provinciaal Educatief Centrum Vlaams-Brabant, Jeugd en Seksualiteit vzw

4.11. Vrije tijdscirkels

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer zicht op de indeling van hun vrije tijd en de keuzes die ze daarin maken, op verschillende mogelijkheden en kansen die ze niet gebruiken.

Materiaal

kleurkrijt
(geschikte ruimte)

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren moeten in drie cirkels gaan staan:
- kleinste (groene): wat ze doen in hun vrije tijd, waar ze mee bezig zijn
- grotere cirkel daarrond (oranje): mogelijkheden, wat ze graag zouden doen
- grootste cirkel daarrond (rood): wat ze liever niet doen of zouden doen, en eventueel wel moeten doen

De begeleider vraagt naar de redenen en oorzaken van de keuzes die ze maken.

Bij de bespreking kan eventueel de link gelegd worden naar de ontwikkelingstaken van de adolescentiefase en de impact van druggebruik daarop (component 2).

4.12. Taart des levens

zie component 2

Component 5

De voor- en nadelen van eigen gebruik en de gevolgen op diverse levensdomeinen

5.1. Balans van voor- en nadelen van gebruik
5.2. Positieve en negatieve elementen van mijn druggebruik
5.3. Hoe mijn druggebruik invloed heeft op mezelf en op anderen
5.4. Waar sta ik?
5.5. Wat doet mijn gebruik met mij?
5.6. Wat doe je?
5.7. Adolescentie en druggebruik (zie methodiek bij component 2)
5.8. Taart des levens (zie methodiek bij component 2)
5.9. Waardenpiramide (zie methodiek bij component 2)
5.10. Waarom gebruik ik mijn drugs? (zie methodiek bij component 3)
5.11. Ieder zijn atomium (zie methodiek bij component 4)
5.12. Sociaal atoom (zie methodiek bij component 4)
5.13. Tijdslijn vrije tijd (zie methodiek bij component 4)
5.14. Context (zie methodiek bij component 6)
5.15. Illustraties (zie methodiek bij component 8)

5.1. Balans van voor- en nadelen van gebruik

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de voor- en nadelen van hun druggebruik.
Jongeren staan stil bij de keuzes die ze maken.
Impliciet: op welke manier worden keuzes gemaakt, beslissingen genomen (component 8).

Materiaal

werkblad

Duur

20 min.

Werkwijze

Iedere deelnemer krijgt een werkblad met volgende opdracht:
Wat zijn voor- en nadelen van jouw druggebruik? Wat zijn de voor- en nadelen als je niet gebruikt? Duid in het lijstje aan welke voor- en nadelen jij ervaart en vul aan.
Wat voor jou een voordeel is, kan voor anderen een nadeel zijn.
Ieder voor- of nadeel is ook niet even belangrijk. Geef punten van 0 (niet van belang voor jou) tot 3 (heel belangrijk voor jou). Maak dan de som van de punten per kolom.

Alternatief: De jongeren krijgen in plaats van de checklist een lege tabel zetten zelf de voor- en nadelen van hun gebruik op een rijtje.

Eventueel kan gewerkt worden met een tabel per product. Voor- en nadelen kunnen verschillen per product.

Verdere bespreking:
Je kunt de kolommen als een weegschaal zien. De voordelen zitten aan de ene kant van de balans, de nadelen aan de andere kant. De punten die je hebt gegeven, bepalen hoe zwaar de voor- en nadelen wegen. Wat vind je van je eigen weegschaal? Had je dit resultaat verwacht?

Aandachtspunten voor de begeleider

Maak duidelijk dat het moet gaan om voor- en nadelen die ze zelf ervaren.
Laat de jongeren de voor- en nadelen die ze ervaren concreet maken.

Bron: drug, drugger, drugst (CGGZ Brussel - Primavera)

Werkblad 5.1.

De balans van voor- en nadelen van mijn gebruik

Voordelen	**Belang 0-1-2-3**	**Nadelen**	**Belang 0-1-2-3**
Gezellig		Kostprijs	
Kostprijs		Contact met politie/gerecht	
Ontspannen zijn		Ruzie met ouders	
Meer kunnen doen		Last op school	
Meer durven		Slechte punten	
Niet aan problemen denken		Kater	
Nieuwe vrienden		Misselijkheid	
Durven dansen		Vieze adem	
Bezig zijn		Sport opgeven	
Smaakt lekker		Lege zondaggevoel	
Zalig gevoel		Je depri voelen	
Spannend			
Som		**Som**	

5.2. Positieve en negatieve elementen van mijn druggebruik

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de voor- en nadelen van hun druggebruik.

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

Eerst brainstormen de jongeren in twee groepen. Groep 1 zoekt naar de voordelen van gebruik en groep 2 naar nadelen, zowel op korte als op lange termijn. De bedoeling kan verduidelijkt worden door eventueel vooraf te brainstormen over de voor- en nadelen van sporten. Nadien kunnen gelijkenissen en verschillen tussen beide lijsten gezocht worden.

Dit wordt gekoppeld naar het eigen gebruik aan de hand van het werkblad. Verduidelijk elke categorie aan de hand van een voorbeeld. (Alternatief: werkblad van methodiek 5.1.)

Nadien reflecteren de jongeren hierover in groep.

Uitbreiding
Anoniem schrijven de jongeren eigen redenen op om te stoppen of door te gaan. Dit kunnen zowel positieve als negatieve redenen zijn.

Aandachtspunten voor de begeleider

- Het onderscheid tussen lichamelijke, psychische en sociale elementen is niet eenvoudig. Verduidelijk dit aan de hand van een voorbeeld.
- Deze methodiek is een goede aanleiding om aan de jongeren te tonen dat vooral voordelen op korte termijn voor hen doorslaggevend zijn.
- Het is voor jongeren niet altijd duidelijk waarom ze een product gebruiken en waarom ze dat gebruiken in een bepaalde situatie. In de nabespreking kan je ook bevragen: “Waar ligt voor jou de grens? Ga je soms over die grens? Wat doe je zeker niet? Waar ligt je grens binnen 5 jaar?” Voor sommigen zijn deze vragen makkelijker te beantwoorden.

Werkblad 5.2.

POSITIEVE EN NEGATIEVE ELEMENTEN VAN MIJN EIGEN DRUGGEBRUIK

Tijd	Aard	Positieve elementen	Negatieve elementen
Korte termijn (nu, volgende week, maand)	Lichamelijk		
	Psychisch		
	Sociaal		
Lange termijn (in de toekomst, volgend jaar, later)	Lichamelijk		
	Psychisch		
	Sociaal		

5.3. Hoe mijn druggebruik invloed heeft op mezelf en op anderen

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de gevolgen van hun druggebruik voor zichzelf en anderen.

Materiaal

werkblad

Duur

60 min.

Werkwijze

Deel het invulblad uit en vraag de deelnemers om het elk voor zich in te vullen.
Vraag eventueel eerst om het huidig druggebruik te beschrijven (drugs, hoeveelheid, frequentie etc.) in de eerste kolom.
Vraag hen dan te noteren welk effect hun druggebruik heeft op volgende zaken:

- zichzelf (mentaal, lichamelijk, financieel, sociaal)
- partner(s)
- gezinsleden
- familie
- vrienden
- school
- werk
- vrijetijdsbesteding
- ...

Facultatief:

- Je kunt deze oefening laten voorbereiden via een observatieoefening (als huiswerkopdracht mee te geven in de voorgaande sessie) of een denkoefening. Laat de deelnemers beschrijven hoe de mensen uit hun eigen omgeving (partner, gezinsleden, vrienden, ...) reageren. De output die even in de groep wordt gebracht, kan als inspiratiemateriaal dienen.
- Hetzelfde schema kan uitgebreid worden met een tijdsdimensie waarbij kan gepeild worden naar de evolutie van het gebruik en de effecten ervan op anderen.

Zit dan terug bij elkaar met de volledige groep en stel volgende vragen:

- Wat heb je geleerd bij deze oefening?
- Hoe voel je je na deze oefening?
- Wat verraste je tijdens deze oefening?

Werkblad 5.3.

Mijn drug-gebruik	GEVOLGEN VOOR							
	Mijzelf	Partner	Ouders/ Familie	Vrienden	School	Werk	Vrije tijd	...

5.4. Waar sta ik?

Opzet, doelstellingen

Jongeren staan stil bij de invloed van hun druggebruik op hun leven en de discrepantie tussen huidige en wenselijke situatie.

Materiaal

werkblad

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen tijd om zichzelf te scoren. Dit wordt daarna in groep besproken.

- Welk getal geef ik mezelf op dit moment?
- Wat zit hier reeds allemaal onder? Wat is er al?
- Wat zou er moeten gebeuren om ½ punt te stijgen?

Werkblad 5.4.

WAAR STA IK?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 : IK STA HELEMAAL NERGENS
10 : PERFECT FUTURE, WENSELIJKE

5.5. Wat doet mijn gebruik met mij?

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de gevolgen van hun druggebruik voor zichzelf en anderen.
Jongeren worden zich bewust van contrast tussen 2 zelfbeelden ("ik onder invloed" en "ik clean").
Jongeren hebben meer inzicht in de motieven van hun druggebruik

Materiaal

2 stoelen

Duur

20 min.

Werkwijze

2 stoelen staan in het midden van de groep.
Er wordt een vrijwilliger gevraagd. Deze jongere neemt eerst plaats achter de ene stoel, waar hij zichzelf voorstelt terwijl hij onder invloed is/zich in een periode van gebruik bevindt. Dan neemt hij plaats achter de andere stoel waar hij zichzelf voorstelt in "cleane" toestand.
Op die manier wordt aandacht gegeven aan positieve aspecten van het gebruik (bv. onder invloed ben ik cool, meer zelfverzekerd), maar ook aan de negatieve (bv. vaak ruzie met ouders, nemen van risico's, schoolprestaties dalen, …, zaken die doorwerken, ook al is men niet meer onder invloed).
Deze 2 zelfbeelden ("ik onder invloed" en "ik clean") kunnen ook afzonderlijk in dialoog treden met een andere groepsgenoot: wat doet mijn gebruik met mijn sociale interacties?

De andere groepsleden geven in de nabespreking aan welke zaken zij herkennen.

Aandachtspunten voor de begeleider

Er moet voldoende veiligheid in de groep zijn.
De jongeren moeten in staat zijn tot abstract denken.

5.6. Wat doe je?

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de gevolgen van hun druggebruik voor zichzelf en anderen.
Impliciet: jongeren worden zich bewuster van hun sociale vaardigheden (component 8).

Materiaal

kaartjes met situatieschetsen

Duur

30 min.

Werkwijze

Jongeren bespreken per 2 hoe ze zouden reageren in de volgende situaties:

- Jan (diegene van wie je altijd je product koopt) vraagt je gsm te mogen gebruiken. Je geeft hem maar hij wil je hem niet teruggeven omdat je hem nog geld moet.
  Wat doe je?
- Je hebt - samen met je vrienden - te veel gedronken. Jullie spelen een spelletje, je daagt elkaar uit; Ten slotte raakt een sigarettenautomaat kapot. Wie is verantwoordelijk?
- Jonathan is je vriend. Jullie hebben gesmoord en gaan dan samen op stap. Hij steelt een gsm. Jullie worden betrapt en moeten naar het politiekantoor. Jullie waren samen dus allebei betrokken, zegt de politie.
  Wat doe je? Wat zeg je?
- Het is zondagmiddag. Je bent het hele weekend tot in de vroege uurtjes uitgeweest. Jullie moeten bij bomma op bezoek. Je vader wordt het beu. Hij heeft je al 10 keer geroepen, maar je geraakt niet uit bed.
- Moeder weet al een tijdje dat je af en toe een jointje rookt. Wanneer ze je kleren wil wassen, ontdekt ze een XTC-pil. Ze wordt kwaad. Hoe reageer je?
- Het is vrijdagmiddag. De populaire groep van de klas heeft afgesproken om niet meer naar de les te gaan in de namiddag, maar om iets te gaan drinken. Ze vragen of je meegaat. Wat doe je?
- Zaterdagnacht. Je hebt beloofd je vriend(in) op de fiets/brommer naar huis te brengen. Je hebt te veel gedronken. Wanneer je onderweg maar op het nippertje een kat kan ontwijken en bijna valt, vliegt je vriend(in) uit.

Bespreking in grote groep van de verschillende reacties in deze situaties.
Je kunt de situaties laten spelen, niet zozeer om "de juiste reactie" in te oefenen, maar om de situaties aanwezig te stellen en de bespreking te vergemakkelijken.

Nabespreking:
Wat is de invloed van druggebruik op zichzelf, de omgeving en de interacties?

5.7. Adolescentie en druggebruik

zie component 2

5.8. Taart des levens

zie component 2

5.9. Waardenpiramide

zie component 2

5.10. Waarom gebruik ik mijn drugs?

zie component 3

5.11. Ieder zijn atomium

zie component 4

5.12. Sociaal atoom

zie component 4

5.13. Tijdslijn vrije tijd

zie component 4

5.14. Context

zie component 6

5.13. Illustraties

zie component 8

Component 6

Functioneren in de eigen context

6.1. Ouders zeggen…
6.2. Communicatie
6.3. Inleefspel ouders-kind
6.4. Video ouders
6.5. Afspraken en conflicten thuis
6.6. Ben ik onder druk te zetten?
6.7. Rollenspel jongere-leerlingbegeleider
6.8. Schaalvraag
6.9. Waardenpiramide (zie de methodiek bij component 2)
6.10. Sociale steun (zie de methodiek bij component 4)
6.11. Persona-spel (zie de methodiek bij component 4)

6.1. Ouders zeggen …

Opzet, doelstellingen

Jongeren denken na over het standpunt van hun ouders en hoe ze zich voelen bij de uitspraken van hun ouders.

Materiaal

/

Duur

20 min.

Werkwijze

Aan de jongeren worden een aantal uitspraken, dreigementen van ouders voorgelegd. Aan de jongeren wordt gevraagd of ze deze herkennen. De jongeren vullen de uitspraken aan vanuit hun eigen ervaring. Wat roept het op? Hoe voelen ze zich bij de uitspraken van hun ouders?

Voorbeelden van uitspraken:
1. Je denkt niet aan je toekomst
2. Als ik je nog betrap, vlieg je buiten/op internaat
3. We hebben alles voor je gedaan, ondankbaar kind
4. Je hebt foute vrienden
5. Je hebt nooit gedeugd

6.2. Communicatie

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in hoe communicatie verloopt (openheid, kwaadheid en bezorgdheid).

Materiaal

schema's op bord (of kopies)

Duur

30 min.

Werkwijze

Aan de hand van twee visuele schema's op bord of op papier (zie volgende pagina) wordt aan jongeren uitgelegd hoe communicatie kan leiden tot kwaadheid en bezorgdheid.

Mogelijke vragen voor de bespreking:

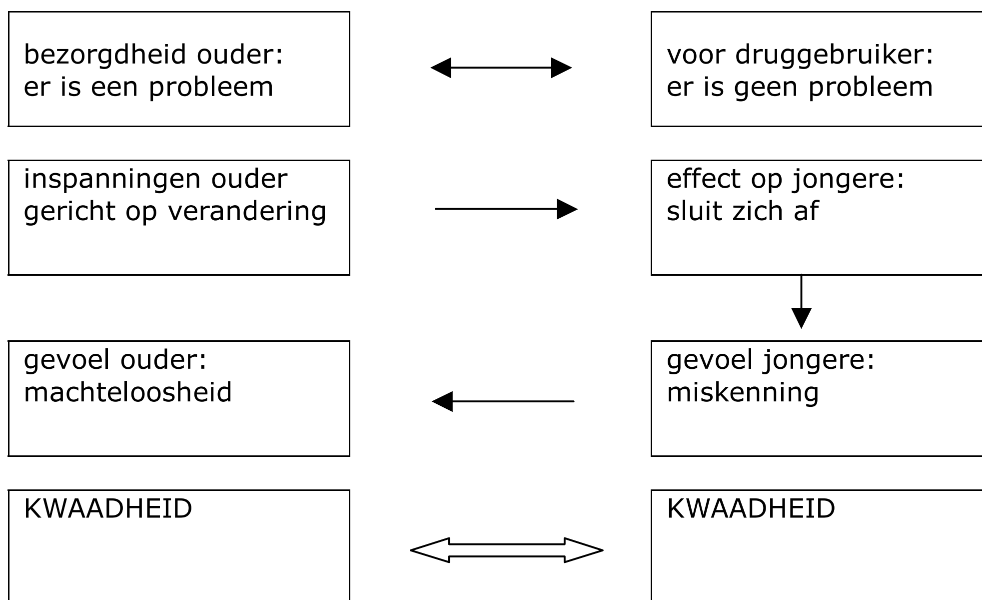
- Wat versta je onder openheid?
- Gebruik je stiekem of ben je er open over?
- Lieg je voor bepaalde zaken? Is dit volgens jou om bestwil?
- Aanvaard je toezicht?
- Hoe stel je je ouders gerust?
- Hoe komt het over als je ouders erover trachten te praten?
- Is er voldoende vertrouwen om erover te praten?

Aandachtspunten voor de begeleider

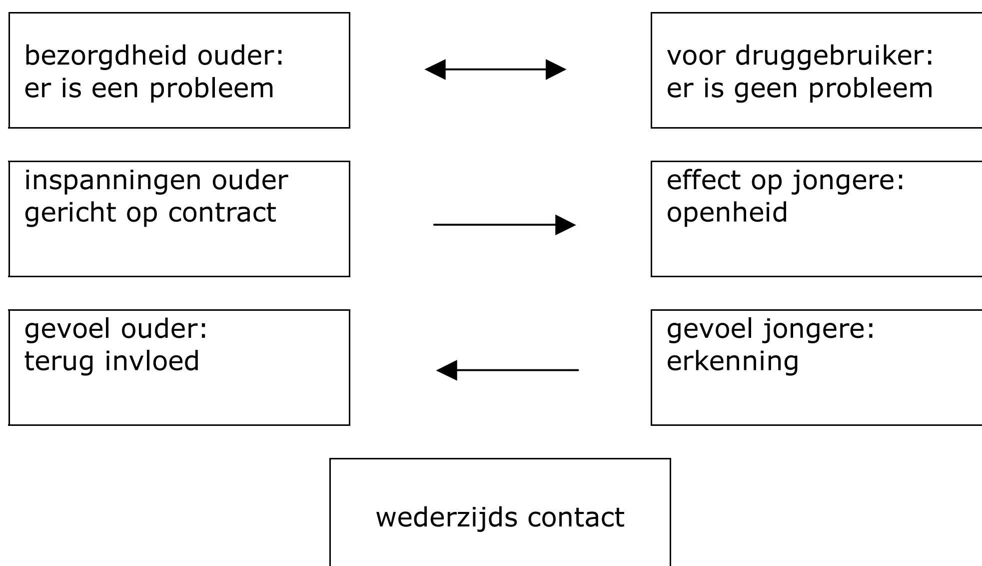
Het is niet eenvoudig om te duiden dat communicatie tweerichtingsverkeer is. Sommige jongeren concluderen dat ze zelf goed communiceren en dat hun ouders anders met hen moeten omgaan.

(6.2. Communicatie)

Schema 1 De deur gaat dicht[12]



Schema 2 De deur op een kier



Opmerking: Door het wederzijds contact kan bij de ouder de bezorgdheid afnemen (vanuit gevoel contact te hebben en invloed te hebben) en bij de jongere ken de bezorgdheid toenemen (vanuit meer openheid voor wat de ouder brengt).

[12] Groepswerking ter Ondersteuning van Ouders met Druggebruikende kinderen (GROOD), VAD, 2004.

6.3. Inleefspel ouders-kind

Opzet, doelstellingen

Jongeren leven zich in in de positie van de ouders.

Materiaal

werkblad

Duur

40 min.

Werkwijze

Jongeren krijgen een casus voorgelegd met de opdracht zich in te leven in het standpunt van de ouders. Twee vrijwilligers worden gevraagd om een rollenspel te spelen. De ene vrijwilliger leeft zich in als ouder, de andere jongere neemt het standpunt van de jongeren in. De andere jongeren observeren: welk effect hebben de uitspraken van de ouder en zoon/dochter op elkaar? Wat is positief? Wat zou je anders aanpakken?

Daarna volgt de nabespreking:
- Hoe heb je je gevoeld in de rol als ouder/kind? Welk effect had het gesprek op je?
- Ervoer je enige druk?
- Hebben jullie zelf al gelijkaardige situaties meegemaakt?
- Hoe reageren jullie op dergelijke uitspraken van je ouders?
- Wat zou je willen bereiken met een gesprek met je ouders? Hoe pak je dat dan het best aan?

Eventueel kunnen ook inleefspelen gespeeld worden van de situaties die de jongeren zelf aangeven.

Aandachtspunten voor de begeleider

De ervaring leert dat deze inleefspelen heel wat teweeg brengen bij de jongeren. Vaak reageren de jongeren die zich moeten inleven in de positie van de ouders op dezelfde manier als hun ouders.
Sommige jongeren kunnen zich echter moeilijk inleven in een rollenspel. Ze vertellen eerder hoe ze zouden reageren.
Bij rollenspel is veiligheid enorm belangrijk. Laat de jongeren bijvoorbeeld in kleine groepjes werken, in plaats van twee personen voor de hele groep te laten spelen.
Geef ook enkele richtlijnen mee voor het geven van feedback.

Werkblad 6.3.

Casus 1

Je bent 20 jaar ouder en getrouwd of samenwonend. Je hebt een zoon van 15 jaar. Het CLB van de school belt je op om te melden dat leerkrachten uw zoon al een paar keer zien blowen hebben in het parkje naast de school. Ze melden ook dat hij er de laatste tijd heel afwezig bij zit in de school. Je bent nu als ouder ingelicht over wat er aan de hand is op school. Voordien wist je niets van gebruik, je had ook geen vermoeden. De laatste tijd kon je zoon wel regelmatig erg dwars liggen (puberen). Hij komt binnen vijf minuten thuis van school.

Hoe ga je reageren?

Casus 2

Je dochter vraagt meer en meer zakgeld. Ze zegt je dat het dient om warme maaltijden te bekostigen op school. Je vermoedt dat het is om drugs te kopen want bij het opruimen van haar kamer enkele dagen geleden lag haar dagboek open en las je het volgende:

"Vandaag heb ik weer gesnoven met Sabrina op de toiletten van de school. Het is best spannend en doet ook wel goed. Vooral omdat ik nu al vijf kilo ben vermagerd op een maand. Sabrina heeft echt niet gelogen, het is wel degelijk een goed middel om te lijnen en iets negatief ondervind ik er niet van, al zegt iedereen dit. Sabrina is echt een goede vriendin aan het worden, ze beleeft tenminste wat in haar leven….

Je kent Sabrina als een klasgenote van je dochter die al mag uitgaan naar discotheken en rondhangt met veel oudere jongens.

Hoe ga je reageren?

6.4. Video ouders

Opzet, doelstellingen

Jongeren denken na over het standpunt van hun ouders.

Materiaal

video 'Dat doet mijn kind toch niet' of 'Tieners in de wolken'[13]

Duur

30 min.

Werkwijze

Aan de jongeren worden een aantal videofragmenten getoond. Op voorhand krijgen de jongeren vragen waarop ze moeten letten. Deze vragen worden na de video in groep besproken.

1. 'Dat doet mijn kind toch niet'
In deze video vertellen ouders over hun ervaringen met kinderen die te veel blowen, wat hun opvattingen over druggebruik zijn en welke motieven hun kinderen hebben om veel te gebruiken. De reactie van de ouders op hun kinderen, de aanpak van het probleem en de regels die zij hun kinderen stellen verschillen van ouder tot ouder.
De video gaat over cannabis, maar de bespreking kan open getrokken worden naar ander gebruik.

Drie fragmenten bekijken:
- Mijn kind verandert
- In het begin is het schrikken
- Verschillende reacties op het gebruik van hun kind

Bespreking:
- Hoe liepen de spanningen op?
- Hoe zijn de ouders er achter gekomen?
- Hoe reageerden jullie ouders toen het uitkwam?

2. 'Tieners in de wolken'
In deze video staat de communicatie tussen ouders en jongeren over het onderwerp drugs centraal. 'Tieners in de wolken' bestaat uit 4 portretten van jongeren van 15 tot 17 jaar in hun dagelijks leven, op school, met hun vrienden, de plekken waar ze uitgaan en hun ouders. De jongeren vertellen waarom ze blowen of XTC slikken, wat het effect is van de middelen en wegen de voor- en nadelen tegen elkaar af. Hun ouders, in dit geval de moeders, maken zich zorgen over het druggebruik van hun kinderen maar gaan er verschillend mee om. De één verbiedt het, twee vinden het vervelend maar tolereren het en één maakt zich weinig zorgen en blowt zelf ook.

Aantal fragmenten bekijken met reacties van moeders op het gebruik van zoon of dochter.

Bespreking:
- Algemeen: wil iemand er iets over kwijt?
- Welke getuigenis komt het meest overeen met de reacties van je eigen ouders?
- Moeten ouders het goede voorbeeld geven?
- Trekken je ouders grenzen en houd je er rekening mee?
- Moeten ouders gebruik tolereren en in welke mate?
- Wat vind je van deze uitspraak: "Ik gebruik om dingen te verwerken, maar mijn ouders begrijpen dit niet."

[13] Dat doet mijn kind toch niet (Trimbos-instituut, Nederland, 1998); Tieners in de wolken (Trimbos-instituut, Nederland, 2000), beide te ontlenen bij VAD

6.5. Afspraken en conflicten thuis

Opzet, doelstellingen

Jongeren denken na over afspraken die thuis gemaakt (dienen te) worden.
Jongeren krijgen meer inzicht in mogelijke strategieën om conflicten in de thuissituatie aan te pakken.
Impliciet: Bewustwording van eigen vaardigheden om met meningsverschil en conflict om te gaan (component 8).

Materiaal

werkblad (1) en (2)

Duur

60 min.

Werkwijze

De jongeren laten brainstormen over mogelijke thema's waarover thuis afspraken gemaakt moeten worden.
Aan de hand van het werkblad vragen welke regels of afspraken er bij de jongeren thuis gehanteerd worden.

Vragen wat er gebeurt als men zich thuis niet aan de afspraken houdt en uitleggen dat er verschillende manieren zijn om thuis met conflicten (bv. rond het niet nakomen van afspraken) om te gaan. Uitleggen aan de hand van voorbeelden en werkblad 'Conflicten thuis: hoe kom je er weer uit?'.

Werkblad 6.5.(1)

Wat gebeurt er als je je niet aan de gemaakte afspraken houdt?

- Uitgaan: Wanneer ben je ermee begonnen?
  Wat zijn de afspraken?
  Waar mag je wel of niet naar toe gaan?

- Tijden om thuis te komen: Wanneer moet je thuis zijn tijdens de week?
  Wanneer tijdens het weekend?

- Cijfers op school: Wat zijn de minimumeisen?
  Wat als die niet gehaald worden?

- Vrienden: Mag je zomaar een vriend of vriendin bezoeken?
  Wat als vrienden bij je thuis komen?
  Wat doe je als je ouders niet akkoord zijn met bepaalde vrienden of vriendinnen?

- Het huishouden: Voor welke taken ben je verantwoordelijk?
  Wat gebeurt er als die niet op tijd gedaan zijn?

- Je kamer: Wordt er bij jou op de deur geklopt?
  Kan je je kamer inrichten zoals je dat zelf wil?

- Uiterlijk: Mag je zelf je kledij kiezen?
  Hoe staan je ouders tegenover piercings, tattoo's, …

- Muziek: Kies je zelf je genre?
  Hoe hard mag die staan?
  Tot hoe laat kan het?

- Geld: Hoeveel zakgeld krijg je?
  Wat moet je daarvan kopen?
  Mag je je zakgeld naar eigen goeddunken besteden?
  Krijg je daarop controle?

- Film en televisie: Hoe vaak mag je kijken?
  Tot hoe laat?
  Welke films?
  Zijn er programma's waar je niet naar mag kijken?

- Familiefeest: Moet je ermee naartoe?
  Zo niet, wat mag je in de plaats doen?

- Gezamenlijke activiteiten: Wanneer moet je meedoen?
  Met wat hoeft het niet meer?

Werkblad 6.5.(2)

Conflicten thuis: hoe kom je er weer uit?

Als jongere zit je vaak in nesten. Je hebt het gevoel dat je met iedereen botst en in de eerste plaats thuis. Hoe komt dit? Je zoekt wie je bent. Je eigen identiteit. Om antwoorden te vinden moet je uittesten en je grenzen ervaren. Waar voel je je goed of slecht in? Je gaat kritisch op onderzoek. Je neemt niet alles meer zo maar aan omdat het altijd zo geweest is. Het feit dat je dingen in vraag stelt maakt het anderen ook niet zo gemakkelijk.

Maar ruzie maken, hoeft niet per se. Het kan ook anders. Een stap in de goede richting is duidelijke boodschappen geven en alle mogelijkheden onderzoeken zonder je blind te staren op je vooroordeel of je vooropgesteld idee.

Een manier om thuis een probleem of meningsverschil op te lossen is deze 4 stappen volgen:

1. Wat is het probleem?
   Welke vragen moet je stellen om een duidelijk zicht te krijgen van het probleem? Welke verschillende meningen leven er?
2. Op welke manieren zouden we het probleem kunnen oplossen?
   Laat je even gaan in het zoeken naar zoveel mogelijke oplossingen, los of ze nu haalbaar zijn of niet.
3. Welke oplossingen zal voor een van de betrokkenen niet aanvaardbaar zijn?
   Welke oplossing is voor iedereen aanvaardbaar? Met welke oplossing krijgen alle partijen hun zin, als dat mogelijk is?
   Maak dan een keuze.
4. Werkt de oplossing die we overeen gekomen zijn? Hoe goed blijkt de oplossing te zijn?
   Na verloop van tijd is het goed dat je eens evalueert of de gekozen oplossing inderdaad de beste is?

6.6. Ben ik onder druk te zetten?

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in groepsdruk.
Jongeren worden zich meer bewust van de eigen vaardigheden om met groepsdruk om te gaan (component 8).
Eventueel: vaardigheden inoefenen.

Materiaal

schalen chips, opdrachtkaartjes

Duur

20 min.

Werkwijze

Er zijn verschillende kaartjes met opdrachten. De jongeren trekken een kaartje met een opdracht. Ze lezen het kaartje en geven het terug aan de begeleider. Ze houden de opdracht voor zichzelf. Het is heel belangrijk dat niemand de kaartjes ziet. De kaartjes zijn belangrijk voor wat na de opwarmingsactiviteit zal gebeuren. De groep gaat zitten. De begeleider zet een paar schalen chips in het midden van de tafel en herinnert de jongeren aan hun opdracht.

Opdrachten:
- Je eet straks niks. Als anderen daar iets over zeggen, dan geef je een reden. Bijvoorbeeld zeg je dat er dik van wordt.
- Je eet straks niks en je kijkt goed naar wat de anderen doen of zeggen. Je speelt dus observator. Als anderen vragen waarom je niets eet, zeg je dat je geen honger hebt.
- Je eet straks zoveel je wilt en je kijkt goed naar wat de anderen doen of zeggen. Je bent dus observator.
- Je eet straks zoveel je wilt en je probeert anderen te overtuigen om ook te eten. Blijf aandringen!

Nabespreking:
- Wat vonden jullie ervan?
- Hoe voelde jij je?
- Wat zagen de observatoren?
- Hoe probeerde je anderen te overtuigen om toch chips te eten?
- Was het moeilijk om geen chips te eten? Hoe kwam dat?
- Voor welke argumenten was je het meest gevoelig?
- Wat kan je doen in situaties waarin je onder druk wordt gezet?
- Heb je al eens zo’n situatie meegemaakt? Wat deed je toen?
- Dit spel was met chips. Stel, met bier, wat dan?

Eventueel kunnen rollenspelen gespeeld worden van situaties waarin de jongeren al onder druk gestaan hebben.

6.8. Rollenspel jongere - leerlingenbegeleider

Opzet, doelstellingen

Jongeren leven zich in in de positie van de omgeving (leerlingenbegeleider) en kijken met die blik naar het eigen functioneren.
Jongeren worden zich meer bewust van hun invloed op de communicatie met de omgeving.

Materiaal

werkblad

Duur

40 min.

Werkwijze

Aan de hand van het werkblad wordt de casus voorgesteld. De rollen worden verdeeld. Laat iedere 'speler' zijn rol voorbereiden aan de hand van de richtvragen. Het rollenspel wordt kort gespeeld, dan volgt een nabespreking.
Laat eerst de jongere aan het woord die de leerlingenbegeleider gespeeld heeft, vervolgens 'Matthias'. Laat hen vertellen hoe ze de reacties van de ander ervaren hebben vanuit hun rol.
Daarna kunnen de observatoren hun indrukken weergeven.

Aandachtspunten voor de begeleider

De groep moet veilig zijn om een dergelijk inleefspel te spelen. Dit wordt best gedaan naar het einde van de sessies toe.
Sommige jongeren vinden het minder bedreigend als de rollenspelen in kleine groepjes gespeeld worden en er vervolgens teruggekoppeld wordt naar de hele groep. De begeleiders kunnen dan elk een groepje observeren en begeleiden.

Werkblad 6.7.

Rollenspel

Matthias is 14 jaar en zit in het 2de middelbaar TSO. Het gaat redelijk goed op school. Naast school heeft hij heel wat hobby's. Hij voetbalt en is lid van de jeugdbeweging. In het weekend gaat Matthias regelmatig naar een jeugdhuis. Daar leert hij een paar nieuwe vrienden kennen die wat ouder zijn dan hem. Zij blowen regelmatig. Aanvankelijk heeft Matthias geen zin om mee te doen, maar hij geeft uiteindelijk toe aan de groepsdruk. Zijn maten lijken zich te amuseren, dus waarom zou hij het niet doen. Matthias rookt eerst enkel in het weekend. Geleidelijk aan begint Matthias ook af en toe in de week te roken als hij samen is met vrienden. Op school gaat het vanaf dat moment wat minder. Hij zit minder geïnteresseerd in de lessen en spant zich minder in voor toetsen. De klastitularis van Matthias merkt op dat hij veranderd is en schakelt de leerlingbegeleider in. De leerlingbegeleider plant een gesprek met Matthias om het te bespreken.

Opdracht

Speel het gesprek tussen de leerlingbegeleider en Matthias na. Er zijn drie rollen:

1. **Leerlingenbegeleider**

   Leef je in in de rol van de leerlingenbegeleider.
   Welke boodschap zou jij aan Matthias geven in je positie als leerlingbegeleider?

2. **Matthias**

   Leef je in in de rol van Matthias.
   - Op welke manier zou jij naar het gesprek gaan?
   - Hoe gedraag je je tijdens het gesprek?
   - Hoe wil je behandeld worden?

3. **Observator**

   Observeer de leerlingenbegeleider en Matthias.
   - Wat valt je op?
   - Welk effect hebben de reacties van Matthias op de leerlingenbegeleider?
   - Welk effect hebben de reacties van de leerlingenbegeleider op Matthias?
   - Wat zou je hetzelfde doen?
   - Wat zou je anders doen?

6.8. Schaalvraag

Opzet, doelstellingen

De jongeren hebben meer inzicht in hun functioneren in verschillende contexten en de plaats die gebruik inneemt in hun leven.
Jongeren staan stil bij hun eigen mogelijkheden om impact te hebben op hun situatie (component 8).
Eventueel: impact van het druggebruik op functioneren in deze verschillende domeinen (component 5).

Materiaal

werkblad (1) of (2)

Duur

20 min.

Werkwijze

Laat iedere jongere een score van 1 tot 5 geven op "gelukkig zijn" op verschillende terreinen (gebruik, vrienden, thuis, school) aan de hand van de schaalvragen op werkblad (1).

Bespreking:
Vergelijk de scores wat valt je op?
Hoe belangrijk zijn deze terreinen voor jou?
Hoe kan je stapje verder geraken (m.a.w. een beetje meer gelukkig worden op een bepaald terrein)?

Variant
De deelnemers beschrijven kort voor zichzelf hoe ze momenteel vinden dat ze functioneren op gebied van school, thuis en vrije tijd. Je kunt dit doen aan de hand van de schaalvragen op werkblad (2).

Nadien wordt dit besproken in de grote groep en wordt gevraagd naar de reacties van de omgeving.
Krijgen jullie reacties van de omgeving?
- Wie weet ervan?
- Hoe reageren ze?
- Wat doet dit bij je?
- Hoe stel je je hier tegenover?

Vervolgens kan eventueel in de bespreking de link naar het druggebruik gelegd worden:
Hoe belangrijk is druggebruik voor jou in deze verschillende contexten? (Eventueel kan je dit ook per context laten scoren op een schaal.)

Werkblad 6.8. (1)

Hoe gelukkig ben ik?
1 = ongelukkig
5 = heel gelukkig

GEBRUIK	1	2	3	4	5
VRIENDEN	1	2	3	4	5
SCHOOL	1	2	3	4	5
THUIS	1	2	3	4	5

Werkblad 6.8. (2)

Hoe goed doe ik het op volgende domeinen?
1 = heel slecht
5 = heel goed

SCHOOL	1	2	3	4	5
THUIS	1	2	3	4	5
VRIJE TIJD	1	2	3	4	5

6.9. Waardenpiramide

Zie component 2

6.10. Sociale steun

Zie component 4

6.11. Persona-spel

zie component 4

Component 7

Eigen mening over druggebruik

7.1. Slagzinnen visie
7.2. Sangria aan de Costa del Sol
7.3. Drugs en mijn waarden
7.4. Stellingenspel
7.5. Symposium
7.6. Drugs ingeblikt
7.7. Preventiecampagne

7.1. Slagzinnen visie

Opzet, doelstellingen

Jongeren informeren over de visie van de dienst aan de hand van stellingen.
Jongeren verwoorden hun mening.

Materiaal

bladen met stellingen

Duur

15 min.

Werkwijze

De visie van de dienst op druggebruik en drugproblemen wordt voorgesteld aan de hand van bondige uitspraken.
De begeleider vraagt de jongeren hierop te reageren en geeft meer toelichting.

Voorbeeld: Stellingen over de visie op drugproblemen (Pathways):

EEN DRUGSPROBLEEM STAAT NOOIT ALLEEN

DRUGS KRIJGEN JE TE PAKKEN ("DRUGS ARE GETTING YOU")

HOE JONGER JE BEGINT, HOE ERNSTIGER DE GEVOLGEN

VOOR DRUGGEBRUIK BESTAAT ER GEEN PASKLARE OPLOSSING

DRUGGEBRUIK IS EEN CHRONISCH EN COMPLEX PROBLEEM

7.2. Sangria aan de Costa del Sol

Opzet, doelstellingen

Jongeren verwoorden hun mening over druggebruik.
Jongeren luisteren naar de mening van groepsgenoten en worden er zich bewust van dat er verschillende meningen, waarden en normen zijn.
Jongeren maken een risico-inschatting van verschillende gebruikspatronen.

Materiaal

werkblad

Duur

30 min.

Werkwijze

Iedere jonger vult individueel een werkblad in. Benadruk dat er geen juiste of foute oplossingen zijn, enkel de eigen mening is van belang.

Bevraag de mening van de jongeren per situatie. De jongeren argumenteren waarom zij een bepaalde score gegeven hebben en er wordt geluisterd naar elkaars mening en argumenten. Jongeren die weinig spraakzaam zijn, staan toch stil bij hun mening (door de oefening in te vullen) en tonen ze (door de score te geven).
Maak eventueel een overzichtstabel. Vul per situatie het aantal personen in dat een bepaald cijfer heeft gegeven. Deze overzichtstabel geeft de verdeeldheid van de meningen visueel weer.
Eventueel bijkomende vraag: Hoe zouden anderen (ouders, leerkrachten, ...) dit invullen, denk je?

	1	2	3	4	5	6
Lieve						
Vera						
Jan						
Pierre						
Familie De Moor						
Olivier						

Bij de beoordeling van risicovol gedrag spelen allerlei argumenten een rol. Hierna volgt een aantal argumenten dat vaak wordt aangebracht om het gevaar van een bepaald gedrag te argumenteren:

- Gevaar voor de eigen gezondheid/de omgeving

Deze discussie komt meestal aan bod bij de rookgewoonte van Lieve. Ziet men dit gedrag als een persoonlijk probleem of zijn er gevolgen voor anderen? Er kan ook een verschil bestaan in de gevolgen voor het eigen gedrag. Roken beïnvloedt het gedrag niet, drinken wel. Het probleemgedrag kan ook gevolgen voor anderen hebben. Ook de familie De Moor kan een gevaar voor de andere weggebruikers betekenen.

- Eenmalig gebruik/langdurig gebruik

Gevaarlijk gedrag, gedefinieerd als afhankelijk gedrag, is een criterium dat aan bod kan komen bij Jan die gemiddeld zeven alcoholconsumpties per dag neemt. Drie glazen geldt als drempel voor de schadelijkheid van de gezondheid. Jan kan tegenover de familie De Moor gesteld worden, die iets gebruikt in uitzonderlijke omstandigheden.

- Legaal of illegaal

Sommige middelen zijn illegaal. Ook omwille van de illegaliteit kan een product als gevaarlijk worden beschouwd. Het gebruik van illegale producten kan immers gerechtelijke gevolgen hebben.

- Samenstelling van een middel

Omdat deze producten clandestien worden verhandeld, heeft men geen zicht op de kwaliteit en de samenstelling. De onbekende samenstelling van XTC-pillen houdt bijvoorbeeld extra risico's in.

- Motieven voor gebruik

Waarom wordt een middel gebruikt? Voor het plezier en om zich te ontspannen of omdat het de enige manier geworden is om zich goed te voelen, om zich staande te houden in het dagelijks leven? Olivier gebruikt bijvoorbeeld XTC om een probleem op te lossen. De kans is groot dat hij hier in de toekomst nog zijn toevlucht toe zal nemen. Hij merkte immers dat hij er socialer van werd. Dit houdt risico's in aangezien het onderliggende probleem er niet door opgelost wordt.

- Milieu

Om het scherp te stellen: gaat het om een volwassen, verantwoordelijk persoon met een warm gezin en een uitgebreid sociaal vangnet of gaat het om iemand die het op allerlei vlakken moeilijk heeft en niet kan rekenen op steun van zijn omgeving?

Eventueel bijkomende vraag: Hoe komt het dat mensen anders oordelen over dezelfde situatie?
Welke risico's voor iemand het zwaarste doorweegt, wordt bepaald door zijn of haar (gebrek aan) kennis en informatie, ervaringen (persoonlijk of in de omgeving), socio-culturele context waarin hij leeft, ...

Alternatieve bespreking
De risico's die naar voor komen in de verschillende situaties kunnen ook gekaderd worden vanuit Mens-Middel-Milieu-concept: in welke mate iemand met zijn gebruik risico's loopt hangt af van een samenspel van factoren. (Zie methodiek 1.10.)

Variant
Vraag de jongeren te fantaseren hoe de casussen zullen evolueren in de vijf jaar die volgen. Enkele jongeren fantaseren over evolutie naar niet-problematisch gebruik; anderen fantaseren over een ontwikkeling naar problematisch gebruik.
Vraag beschrijvingen op vlak van lichamelijk functioneren, gezondheid, hoe zit het op school of werk, hoe zit het met de relaties (thuis, vrienden, …), zijn er problemen met justitie?

Werkblad 7.2.

Sangria aan de Costa del Sol

Rangschik de situaties van 1 tot 6 naargelang ze volgens jou gevaar inhouden. 1 = het minst gevaarlijk 6 = het meest gevaarlijk

Lieve rookt twintig sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan roken verbonden zijn, maar vindt dat iedereen van iets moet doodgaan.

Kevin rookt jointjes met zijn vrienden. Af en toe koopt hij wat weed, maar hij verkoopt het niet door. Tijdens het weekend heeft hij een job als nachtwaker in een bedrijf, en om de tijd te doden rookt hij wel eens een joint.

Vera is houdt van fuiven en dansen tot in de vroege uurtjes. Gisteren werd het een heel lange nacht, met veel plezier en veel alcohol. Zij herinnert zich niet veel meer van de laatste uren en weet helemaal niet meer hoe ze is thuisgeraakt.

Jan gaat elke middag met zijn collega's naar het café, waar hij een tweetal pintjes drinkt. 's Avonds drinkt hij meestal een aperitiefje voor het eten en een glaasje bier of wijn bij het avondmaal. De avonden zijn meestal rustig met een of twee (streek)biertjes voor de televisie.

De familie De Moor gaat elk jaar met vakantie naar Spanje. Om geen enkele dag te verliezen, vertrekken zij de laatste dag van het schooljaar. Dat is wel wat lastig, maar met voldoende koffie en onderweg twee keer een pilletje om wakker te blijven, lukt het mijnheer De Moor om de hele nacht door te rijden. De volgende dag zijn ze dan tegen de middag ter plaatse.

Olivier is een schuchtere jongen. Als hij uitgaat durft hij moeilijk iemand aanspreken. Maar de laatste keer voelde hij zich beter. Hij kreeg van een vriend een pil en daarna kon hij zich helemaal uitleven en uit de bol gaan.

Lieve: ...
Kevin: ...
Vera: ...

Jan: ...
De familie De Moor: ...
Olivier: ...

7.3. Drugs en mijn waarden

Opzet, doelstellingen

Jongeren tonen (en verwoorden) hun waarden met betrekking tot druggebruik.
Jongeren zien dat alternatieve visies mogelijk zijn.
Impliciet: Jongeren leren positie innemen, argumenteren en luisteren component 8).

Materiaal

(ruim lokaal)

Duur

30 min.

Werkwijze

Selecteer eerst een item waarvan je denkt dat er veel discussie en uiteenlopende meningen over bestaat of waarover er alvast ambivalentie bestaat. Leg de doelstelling van de oefening uit. Leg uit dat je eerst twee extreme meningen zal voorlezen en nodig elke persoon uit om positie te nemen op een imaginaire lijn tussen twee uithoeken van de kamer. Je kunt deze lijn ook concreet maken aan de hand van een touw of de verschillende posities laten aangeven met bijvoorbeeld de schoenen van de deelnemers. Leg de nadruk op het feit dat elke persoon op zich een positie inneemt op deze lijn die het best zijn eigen mening weerspiegelt aangaande dit thema. Er zijn geen juiste of foute posities. Geef aan dat er een verschil bestaat tussen een mening hebben en zich er al dan niet naar gedragen. Maak in uw opdracht duidelijk dat het gaat over hoe je over iets denkt. Nadien kan eventueel bevraagd worden of er een verschil is met het eigen gedrag (zie uitbreiding).
Vraag nadien waarom ze op die bepaalde plaats zijn gaan staan. Geef na de discussie de gelegenheid om te veranderen van plaats.
Aan de hand hiervan kan een uitwisseling van meningen tot stand komen waardoor de deelnemers ook zicht krijgen op een bredere waaier van alternatieve visies. Op die manier leren ze dat de meeste thema's niet ofwel goed of fout zijn of zwart of wit.

Mogelijke thema's:
- Alle drugs moeten gelegaliseerd worden - Alle drugs moeten verboden worden
- Jongeren kunnen zich amuseren zonder drugs te gebruiken wanneer ze uitgaan - Jongeren kunnen zich niet amuseren zonder drugs te gebruiken wanneer ze uitgaan
- Er is iets verkeerd met jongeren die drugs gebruiken - Er is niets verkeerd met jongeren die drugs gebruiken
- Experimenteren is eigen aan jongeren - Experimenteren is niet eigen aan jongeren
- Druggebruik is altijd gerelateerd aan een misdrijf - Druggebruik is niet altijd gerelateerd aan een misdrijf
- Jongeren gebruiken drugs om erbij te horen - Jongeren gebruiken niet om erbij te horen
- Wie drugs gebruikt kan onmiddellijk stoppen als hij dat wil - Wie drugs gebruikt kan niet gemakkellijk stoppen zelfs als hij dat wil
- Vrienden zetten je aan tot druggebruik - Vrienden zetten je niet aan tot druggebruik

Uitbreiding

Link met het eigen gedrag
Na het uitklaren van elkaars meningen en waarden, kan je vragen om opnieuw positie in te nemen voor wat betreft hun huidig gedrag tegenover een bepaald thema.
Op die manier kan je hen per twee (met de persoon die dichtbij staat) een gesprek laten voeren over het al dan niet overeenkomen van hun waarden en meningen en hun gedrag.
Bespreek nadien in grote groep de relatie tussen waarden, meningen en gedrag.

Andermans opinies in rekening brengen
Vraag de deelnemers om positie in te nemen op het continuüm naargelang ze denken hoe een bepaalde persoon hierover denkt. Kies personen of groepen uit die belangrijk zijn voor de deelnemers.
Bijvoorbeeld: ouders, partner, familie, beste vriend, politie, slachtoffer van hun laatste misdrijf, rechter, favoriete sportster, favoriete zanger, ...

Vraag aandacht voor het feit dat hun eigen mening sterk kan verschillen van de mening van anderen. Vraag aan de grote groep hoe ze zich voelen tegenover mensen die een andere mening of andere waarden hebben.
Je kunt ook vragen waar belangrijke anderen hen zouden plaatsen op het continuüm. Hierbij hoeft niet geverbaliseerd te worden. Deze variant laat toe te checken of de sociale representaties kloppen. Voor sommigen is deze variant echter te moeilijk.
Evenzeer kan gevraagd worden waar de deelnemers denken dat de begeleider hen zou plaatsen.
Deze variant kan interessant zijn in een fase van elkaar leren kennen en dus bruikbaar op een ander moment. De toetsing kan - in tegenstelling tot de vorige variant - in de groep zelf gebeuren, in de mate dat het belangrijk is dat de deelnemers hier een antwoord op krijgen. Alles hangt uiteraard af van de doelstelling die je met de oefening en/of de varianten beoogt.

Aandachtspunten voor de begeleider

- Sommige begeleiders vinden het belangrijk bij deze oefening zelf te participeren. De begeleider deelt zijn waarden en meningen, maar legt ze niet op aan de deelnemers en geeft ze niet meer gewicht dan andere meningen. Afhankelijk van de draagkracht en de evolutie van de groepsleden kan de begeleider zich permitteren een bedreigender positie in te nemen.
- Voor teruggetrokken groepsleden geeft deze oefening de gelegenheid toch hun mening te tonen, zonder ze te moeten verwoorden. Hierdoor voelen zij zich meer betrokken.
- Deze oefening creëert en benadrukt interindividuele verschillen en vraagt tolerantie en aanvaarding van andermans visie.
- Een dergelijke waardenoefening is ook in het begin van een sessie goed bruikbaar als opwarmer (maar niet als allereerste oefening van het groepsprogramma). Je krijgt als dusdanig als begeleider ook beter zicht op wie er in de groep zit. In deze context is de variant met de gedragsconfrontatie niet aangewezen.

7.4. Stellingenspel

Opzet, doelstellingen

Jongeren verwoorden hun mening over druggebruik.
Jongeren luisteren naar de mening van groepsgenoten en worden er zich bewust van dat er verschillende meningen, waarden en normen zijn.

Materiaal

/

Duur

30 min.

Werkwijze

Belangrijk is te benadrukken dat er geen juiste of foute antwoorden zijn. Het durven geven van een eigen mening wordt aangemoedigd en zal later in het spel steeds bekrachtigd worden (zeker als men als enkeling een bepaalde positie inneemt).

Werkvorm 1:
De deelnemers moeten zich positioneren op stoelen. Twee rijen stoelen staan tegenover elkaar: van min of meer akkoord tot helemaal akkoord en van eerder niet akkoord tot helemaal niet akkoord. Nadat ze gaan zitten zijn, wordt hun argumentatie besproken. Stellingen:

- Drugs zijn niet schadelijk
- Iedereen gebruikt drugs
- Er is iets verkeerd met jongeren die drugs gebruiken
- Alcoholgebruik vormt waarschijnlijk een groter probleem voor jongeren dan illegaal druggebruik

Deze zwart-wit stellingen zijn weinig bedreigend. Het belang ligt in het bekrachtigen van het uiten van de eigen mening.

Werkvorm 2:
De jongeren worden ingedeeld in kleinere groepjes om volgende stellingen te bespreken:

- Alle drugs moeten gelegaliseerd worden
- Jongeren gebruiken vaak drugs om erbij te horen
- Jongeren gebruiken nauwelijks drugs op school, ze praten er enkel over en scheppen ermee op
- Drugdealers houden geen rekening met de gevolgen van hun verkoop
- Ouders hebben het recht te weten of hun kinderen drugs gebruiken, of waar hun kinderen mee bezig zijn
- Leerkrachten, CLB en directie moeten zich niet bemoeien met het druggebruik van hun leerlingen
- Experimenteren is eigen aan jongeren
- Jongeren die frequent drugs gebruiken hebben geen andere vrije tijdsbesteding

Deze stellingen zitten dichter op het vel van de jongeren. Vandaar de bespreking in kleinere groepjes. Daarna volgt een nabespreking in grote groep.

7.5. Symposium

Opzet, doelstellingen

Jongeren tonen en verwoorden hun mening over druggebruik bij jongeren.
Impliciet: De opdracht met een groep samen volbrengen, de jongeren samenwerken en taken verdelen (component 8).

Materiaal

tijdschriften, grote flappen papier, stiften, …

Duur

30 min.

Werkwijze

De groep wordt eventueel in 2 of 3 groepjes verdeeld.
De jongeren krijgen de volgende opdracht:
Stel dat er een symposium wordt gehouden in Brussel op nationaal niveau met als thema: 'druggebruik bij tieners' en jullie krijgen 10 min. de tijd om jullie zeg te doen als enige niet-hulpverleners (ervaringsdeskundigen). Je mag deze tijd vrij invullen. De rest van de dag zijn er al sprekers geweest die in de sector werkzaam zijn.
Hoe ga je deze tijd invullen? Wat wordt er gezegd? Op welke manier (liedtekst, gedicht, speech, getuigenis, collage, via beeldmateriaal, …)?
Naast al die theoretische uiteenzettingen en grafieken met cijfermateriaal: wat wil je daar tegenover stellen, waar moeten de mensen zich bewust van worden? Wat wil je het publiek zeggen of duidelijk maken?

Na de presentatie wordt/worden de (verschillende) voorstelling(en) in groep besproken (hoe hebben de jongeren dit ervaren, wat zijn verschillen en gelijkenissen geweest, …).

7.6. Drugs ingeblikt

Opzet, doelstellingen

Jongeren verwoorden hun mening over druggebruik.
Jongeren luisteren naar de mening van groepsgenoten en worden er zich bewust van dat er verschillende meningen, waarden en normen zijn.

Materiaal

foto's met stellingen uit 'Drugs ingeblikt'[14] of andere

Duur

20 min.

Werkwijze

Er wordt een selectie gemaakt uit foto's met stellingen over druggebruik en genieten.
De jongere kiezen twee foto's uit: één foto die er voor hen uitspringt in negatieve zin en één foto die hen positief aanspreekt.

De jongeren vertellen vervolgens waarom ze voor deze foto's gekozen hebben. Aan de andere jongeren wordt gevraagd of ze er op dezelfde manier naar kijken, wat zij over een bepaalde stelling vinden, … Zo wordt een discussie op gang gebracht. De jongeren worden ermee geconfronteerd dat anderen er een heel andere mening op kunnen nahouden dan henzelf.

Alternatieve werkwijze
De foto's worden verspreid over het lokaal. De jongeren gaan staan bij de foto/stelling die hen het meest/minst aanspreekt.

[14] te verkrijgen en te ontlenen bij VAD

7.7. Preventiecampagne

Opzet, doelstellingen

Jongeren geven hun mening over druggebruik, ze expliciteren hun waarden hierrond.
Jongeren kijken kritisch naar boodschappen die op hen afkomen.
Impliciet: bewustwording van vaardigheden om samen te werken en taken te verdelen (component 8).

Materiaal

preventiecampagnes (affiches, filmpjes, …)
grote flappen, stiften, tijdschriften, camera, …

Duur

60 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen bestaande preventiecampagnes te zien, zowel moraliserende als hedendaagse. Aan de jongere wordt gevraagd of ze een verschil zien tussen de campagnes. Er wordt ook gepeild naar hun houding ten opzichte van de campagnes. Wat spreekt hen aan? Waar knappen ze op af? Welke boodschap moet aan bod komen?

Vervolgens worden de jongeren in twee groepjes verdeeld. De ene groep krijgt de opdracht om een waarschuwende boodschap rond drugs te verzinnen. De andere groep probeert een positieve boodschap te brengen. De jongeren krijgen hiervoor best materiaal aangereikt (foto’s, beelden, …) waarmee ze aan de slag kunnen. Eventueel kunnen ze zelf iets filmen, foto’s trekken, een sketch ineen steken, …

Op het einde krijgen de jongeren tijd om de campagnes aan elkaar voor te stellen.

Alternatieve werkwijze
De jongeren reclameboodschappen kritisch laten bespreken.

Component 8

Eigen sterktes: zelfwaarde en eigen mogelijkheden (self-efficacy)

(1) Zelfwaarde

8.1. Annonce
8.2. Kwaliteitenspel
8.3. Afscheidsritueel
8.4. Wie ben ik?

(2) Sociale vaardigheden

8.5. Zeggen wat ik voel, zeggen wat ik bedoel
8.6. Luisteren
8.7. Grenzen/kracht
8.8. Fotomethodiek
8.9. Non-verbale communicatie
8.10. Illustraties
8.11. Acid River
8.12. Schuilkelder

(3) Probleemoplossende vaardigheden

8.13. Dromen verpakt
8.14. Er iets aan doen
8.15. Omgaan met moeilijke situaties
8.16. Problemen thuis
8.17. Keuzes maken
8.18. Locus of control
8.19. Actieplan

(4) Anders omgaan met risicosituaties (alternatieven voor druggebruik)

8.20. Alternatievenvoor gebruik
8.21. Mijn risicosituaties
Rond dit thema kan eventueel ook gewerkt worden met de methodieken rond probleemoplossende vaardigheden.

8.1. Annonce

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van hun kwaliteiten en de plaats ervan in de relatie met anderen.

Materiaal

pen en papier

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen volgende opdracht:
Schrijf een "annonceke" voor de krant of een tijdschrift, waarin je jezelf voorstelt én jezelf daarbij eens goed in het zonnetje zet (Wat je kwaliteiten zijn, wat je bereikt hebt, …).

Nadien volgt een bespreking in groep:
- Tonen wij onze kwaliteiten aan anderen? Waarom wel of niet?
- Hebben wij het gevoel dat anderen onze kwaliteiten opmerken en waarderen?
- Hoe voelt het om over je eigen kwaliteiten te spreken?

8.2. Kwaliteitenspel

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van hun kwaliteiten.
Jongeren spreken in positieve termen over zichzelf.
Jongeren krijgen meer inzicht in zichzelf en hoe ze de eigen krachten beleven, afhankelijk van de situatie. Jongeren krijgen meer inzicht in hun mogelijkheden om met hun situatie om te gaan.

Materiaal

kwaliteitenspel[15] of andere kaartjes met kwaliteiten
werkblad

Duur

45 min.

Werkwijze

Alle kwaliteitenkaarten liggen op een tafel verspreid. De jongeren mogen hieruit een onbeperkt aantal kwaliteiten kiezen die ze bij zichzelf herkennen.

De jongeren denken individueel na over de vragen op het werkblad.
De antwoorden worden per drietal besproken, eventueel daarna in de grote groep.

Sluit af met een algemene vraag:
- Wat is je opgevallen bij het beantwoorden van deze vragen?
- Ben je via deze oefening nieuwe dingen over jezelf te weten gekomen?

Alternatieve werkwijze

De jongeren kiezen kwaliteitenkaarten aan de hand van volgende opdracht:
Denk eens aan een moeilijke opdracht die je tot een goed einde gebracht hebt, of een moeilijke situatie die je goed opgelost hebt of iets wat je gedaan hebt waar je trots op bent. Hoe heb je dat voor elkaar gekregen? Welke kwaliteiten heb je daarvoor ingezet?

[15] Kwaliteitenspel, Peter Gerrickens (www.kwaliteitenspel.nl), te ontlenen bij VAD

Werkblad 8.2.

- Welke kwaliteiten koester je?
  Op welke kwaliteiten ben je trots?

- Welke kwaliteiten laat je vooral aan anderen zien?
  Zijn er verschillen tussen bv. thuis, op school, sportclub, vriendenkring, …

- Welke kwaliteiten laat je niet vaak zien?
  Zijn er verschillen tussen bv. thuis, op school, sportclub, vriendenkring, …?

- Welke kwaliteiten zou je nog graag bezitten?
  Waarom? Wat zouden ze kunnen veranderen in je leven?

8.3. Afscheidsritueel

Opzet, doelstellingen

Jongeren geven en krijgen positieve feedback aan/van elkaar.
Jongeren krijgen meer inzicht in hun mogelijkheden om met hun situatie om te gaan en welke werkpunten ze nog hebben.

Materiaal

mooie doosjes, gekleurde papiertjes, schrijfgerief

Duur

60 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen een mooi doosje of maken een eigen "afscheidsdoosje".

Ze krijgen volgende opdracht:
Schrijf boodschappen voor elkaar op kleine gekleurde papiertjes aan de hand van de volgende vragen.
Mogelijke vragen:

- Wat wens je de ander?
- Wat heb je geapprecieerd aan de ander? Wat is een positieve eigenschap van de ander?
- Op welk vlak is de ander veranderd, vooruit gegaan?
- Wat denk je dat de andere nog nodig heeft om sterker te worden, om verder op de goede weg te gaan en te blijven werken aan zichzelf?

De begeleider kan een passende kleur per vraag kiezen.

Iedereen zit aan tafel en plaatst zijn doosje voor zich. Ze rollen of plooien de papiertjes op en stoppen ze in de afscheidsdoosjes van de anderen.
Deze boodschappen kunnen later als herinnering gelden en kunnen bij moeilijke momenten steunend of helpend zijn om nog eens door te nemen.

8.4. Wie ben ik?

Opzet, doelstellingen

Jongeren geven en krijgen positieve feedback aan/van elkaar.

Materiaal

etiketten, stiften, digitaal fototoestel en printer

Duur

45 min.

Werkwijze

De deelnemers nemen een foto van elkaar.
De foto's worden geprint en op een groot blad gekleefd.
Elke deelnemer maakt voor andere deelnemers etiketten met "ik vind jou…" en "ik wens jou…" en ze kleven dit op elkaar.
Op het einde kleeft elke deelnemer zijn stickers op zijn blad.
Bespreking:
Herken je jezelf erin?

Aandachtspunten voor de begeleider

Dit is een heel persoonlijke oefening, geschikt om naar het einde van het programma te gebruiken wanneer de deelnemers elkaar al kennen en er groepsband ontstaan is.

8.5. Zeggen wat ik voel, zeggen wat ik bedoel

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer zicht op hoeveel zelfvertrouwen ze hebben in verschillende situaties.
Jongeren hebben meer inzicht in assertief gedrag dat het zelfvertrouwen kan vergroten.
Eventueel: Oefenen van assertief antwoorden.

Materiaal

werkblad (1) en (2)
flip-over of bord

Duur

40 min.

Werkwijze

Leg het doel van de oefening uit. Deel het eerste werkblad uit en vertel erbij dat het bedoeld is om zich bewust te worden van dingen die moeilijk voor hen zijn om uit te voeren. Vraag aan de deelnemers om het elk voor zich in te vullen.
Teken dezelfde tabel op het bord en vul de antwoorden die de deelnemers hierop in.

Teken ook volgende tabel op het bord. Schrijf in de eerste kolom een situatie die de meeste deelnemers moeilijk om aan te pakken vinden. Vraag de groep om ideeën over wat goed of slecht zou zijn om te doen of te zeggen wanneer deze situaties zich voordoen. Herhaal dit voor andere moeilijke situaties, afhankelijk van de tijd die je hebt.

	Slechtste dingen		**Beste dingen**	
Situatie	**om te doen**	**om te zeggen**	**om te doen**	**om te zeggen**

Deel de groep op in koppels. Vraag aan elk paar om één situatie uit te kiezen om mee te werken. Binnen elk paar worden de rollen verdeeld: de ene zegt of doet "het slechtste wat je in die situatie zou kunnen zeggen/doen" en de andere geeft hierop dan een gepast antwoord. Doe daarna hetzelfde met "het beste wat je kunt doen" en "het beste wat je kan zeggen".

Rond de oefening als volgt af: Wat maakte de "slechte" dingen zo inefficiënt?
Geef hierbij zowel aandacht aan non-verbale communicatie (oogcontact, houding, intonatie, gebaren, …) als aan verbale communicatie (taalgebruik, te weinig of te veel praten, …).
Bespreek op dezelfde manier waarom de "goede" dingen efficiënt waren?

Deel op dit moment het tweede werkblad uit aan de deelnemers. Vraag hen om het elk voor zich te lezen en geeft toelichting, indien dit nodig is. Een actievere werkvorm is de groep zelf de betekenis van de begrippen assertief zijn, agressief zijn, passief zijn en manipuleren te laten definiëren. Bespreek met de groep:
Denk aan een situatie in je leven waarin je je assertiviteit goed zou kunnen gebruiken. Denk na over wat je in zo'n situatie zou willen zeggen en over hoe je het zou zeggen.

Aandachtspunten voor de begeleider

De term 'vaardigheden' is vaak moeilijk te begrijpen. Spreken in termen van 'kunnen' is meer aangewezen.

Werkblad 8.5. (1)

Zelfvertrouwen - assertieve vaardigheden

Hoe zelfzeker voel je je om dit te doen?	**Heel zelfzeker**	**Zelfzeker**	**OK**	**Niet erg zelfzeker**	**Helemaal niet zelfzeker**
Tijdens een les jezelf voorstellen aan een groep.					
Condooms kopen bij de apotheker.					
Iemand een sigaret vragen.					
Met je begeleider praten.					
Je eigen beslissingen over druggebruik nemen.					
Praten over veilige seks met een partner.					
Om hulp vragen bij een probleem in verband met drugs.					
Iemand bellen voor een sollicitatiegesprek.					
Een drankje weigeren.					
Iemand vertellen wat je leuk aan hem / haar vindt.					

Werkblad 8.5. (2)

Wat is assertiviteit?

Assertief zijn betekent:

- ✓ mijn eigen noden erkennen en open en direct vragen om wat ik nodig heb
- ✓ de rechten en noden van andere mensen erkennen en respecteren
- ✓ mij op een open en eerlijke manier gedragen naar andere mensen toe
- ✓ in staat zijn om conflicten op te lossen op een manier die voor iedereen aanvoelt als rechtvaardig
- ✓ bereid zijn tot het sluiten van compromissen
- ✓ verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen daden
- ✓ controle hebben over mijn daden

Anderen manipuleren betekent:

- ✓ op een indirecte manier proberen te verkrijgen wat ik wil door spelletjes te spelen, zoals het vertellen van leugens of halve waarheden, het aanwakkeren van emoties, het chanteren van mensen of door hen zich schuldig te laten voelen.
- ✓ niet in staat zijn om rechtstreeks te vragen om wat ik nodig heb

Agressief zijn betekent:

- ✓ dingen zeggen of doen die anderen een bang of bedreigend gevoel geven
- ✓ geen rekening houden met de rechten van andere mensen
- ✓ eisen dat alles op mijn manier gebeurt, ongeacht of dit anderen kwetst, en ongeacht de gevolgen hiervan
- ✓ als ik iets voor mezelf verkregen heb op een agressieve manier, heb ik waarschijnlijk iemand met een slecht gevoel achtergelaten, zodat het in de toekomst moeilijker zal zijn om met die persoon nog een goede relatie te hebben

Passief zijn betekent:

- ✓ niet opkomen voor mijn rechten
- ✓ toelaten dat anderen misbruik van mij maken
- ✓ vermijden om duidelijk te zeggen wat ik wil
- ✓ ervan uitgaan dat noden van anderen altijd belangrijker zijn dan mijn eigen noden
- ✓ vermijden om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen beslissingen, hoe onbelangrijk of belangrijk ze ook mogen zijn
- ✓ anderen beslissingen te laten nemen voor mij
- ✓ mezelf zien als een hulpeloos slachtoffer van onrechtvaardigheid en onderdrukking
- ✓ geen controle hebben over mijn eigen leven

8.6. Luisteren

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van het belang van luisteren.
Jongeren leren aandachtig luisteren

Materiaal

werkblad, bord

Duur

40 min.

Werkwijze

Leg het doel van de oefening uit. Introduceer het begrip "luisteren" als een belangrijke communicatievaardigheid: als mensen voelen dat er naar hen geluisterd wordt, voelen ze zich naar waarde geschat, geapprecieerd en erkend. Het helpt hen om de kracht te vinden om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven.

Het eerste deel van de oefening biedt de mogelijkheid om te ervaren hoe vaak men slecht luistert Vraag de groep zich op te splitsen in paren (persoon A en B). A heeft één minuut om over een bepaald onderwerp te praten. Kies een erg gemakkelijk onderwerp, zoals 'wat ik graag zie op TV', of 'mijn favoriet eten'. B moet ondertussen zo veel mogelijk gedrag vertonen dat wijst op slecht luisteren (alles behalve fysiek geweld). Draai de rollen vervolgens om en herhaal.

Breng de groep terug bij elkaar. Herinner iedereen eraan dat zij een rol gespeeld hebben en vraag hen om nu afstand te nemen van deze rol, ook fysiek. Vertel dat ze in dezelfde groepjes binnen enkele minuten de kans zullen krijgen om de rol van het aandachtig luisteren te spelen, om te vermijden dat ze negatieve gevoelens zouden hebben bij het gedrag van hun partner. Vraag hen om het gedrag dat zij waargenomen hebben te beschrijven. Schrijf al deze ervaringen op het bord. Maak een onderscheid tussen verbaal en non-verbaal gedrag. Nodig de groep uit te vertellen hoe ze zich voelden toen er niet naar hen geluisterd werd.

Geef informatie over "goed luisteren" aan de hand van het werkblad. Herhaal de oefening in groepjes van twee, met een ander, iets persoonlijker, onderwerp, bijvoorbeeld 'hoe ik mijn vrije tijd besteed', 'wat ik belangrijk vind in een goede vriend' etc. Vraag de deelnemers om te proberen het "focussen, aanvaarden, vragen stellen"-model toe te passen.

Rond de oefening af door te vragen om een vergelijking te maken tussen de twee ervaringen:
- Welke verschillen werd je gewaar tussen de twee oefeningen?
- Was de manier waarop er geluisterd werd verschillend?
- Was de manier waarop er gesproken werd verschillend?
- Hoe comfortabel voelde het als spreker / luisteraar?

Herinner de deelnemers eraan dat actief en aandachtig luisteren een vaardigheid is die oefening vereist.
- In welke situatie zou je deze vaardigheid kunnen gebruiken?
- In welke situatie zou je graag hebben dat er goed naar je geluisterd wordt?

Aandachtspunten voor de begeleider

Deze oefening kan ook ingevoegd worden als actieve oefening ter stimulering van groepsvorming. Via observaties van luistergedrag kan bijvoorbeeld de betrokkenheid bij het groepsgebeuren geduid worden.

Werkblad 8.6.

Elementen van goed luisteren

A. Focussen

Geef de persoon die aan het praten is al je aandacht en houd oogcontact. Onderbreek de spreker niet, vertel je eigen ervaringen niet of geef je eigen mening niet ongevraagd.

B. Aanvaarden

Knik of glimlach, of iets anders dat natuurlijk en comfortabel aanvoelt. Toon dat je begrijpt wat er gezegd wordt. Je bent het dan misschien niet altijd eens met wat er gezegd wordt, maar luister desondanks met interesse en respect.

C. Vragen stellen

Wanneer je open vragen stelt, voelt de spreker zich vrij om zich uit te drukken en dan zal je meer te weten komen over deze persoon.

Hieronder volgt een aantal open vragen die een antwoord van de spreker uitlokken:

- Bedoel je dat... ?
- Zou je daar iets meer over kunnen vertellen? Wat is er dan precies gebeurd? Kan je daar een voorbeeld van geven?
- Wat vind je er het leukst aan en wat het minst leuk?
- Wat maakt dat het moeilijk/ leuk is?
- Hoe voelde je je achteraf?
- Wat denk je dat er zou gebeuren als je dat zou doen?
- Hoe zou jij het doen?
- Als je het kon overdoen, wat zou je dan anders doen?
- Hoe zou hij / zij zich erbij voelen?
- Welke hulp heb je nodig?
- Hoe zou jij je erbij voelen?
- Waarover maak je je zorgen?
- Hoe zou je het kunnen verbeteren?

8.7. Grenzen/kracht

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van hun vaardigheden in het aangeven van hun grenzen.

Materiaal

/

Duur

15 min.

Werkwijze

Jongeren stellen zich 2 aan 2 op in de ruimte. Ze staan op en afstandje van elkaar, tegenover elkaar.

Eerste oefening: eigen grenzen voelen en aangeven:
De 2 jongeren lopen op elkaar toe en roepen stop als de ander dicht genoeg en niet te dicht staat. Variatie is om de ander non-verbaal (met gebaar, enkel oogcontact) te doen stoppen.

Tweede oefening: omgaan met weerstand, kracht:
Beiden staan met handpalmen tegen elkaar. De bedoeling is om de ander weg, omver te duwen. Ze mogen elkaars handen niet lossen.

Telkens na de oefening kort bespreken wat de jongere voelde, opmerkte over zichzelf, de ander.

8.8. Fotomethodiek

Opzet, doelstellingen

Jongeren krijgen meer inzicht in hun functioneren in de groep.
Bevorderen van groepsvorming.
Eventueel: Jongeren geven en krijgen feedback aan/van elkaar.

Materiaal

digitaal fototoestel, pc of laptop, kleurenprinter of beamer

Duur

doorheen de sessies wordt regelmatig even tijd gemaakt

Werkwijze

Fototoestel ligt ter beschikking. De jongeren kunnen tijdens de sessies (tijdens de activiteiten en de informele momenten) foto's nemen van zichzelf en de anderen.
Op het einde van de dag wordt tijdens de evaluatie het fotomateriaal bekeken door het af te printen of te projecteren -. Enkele foto's worden besproken en daardoor enkele aandachtspunten opnieuw aangehaald. Vanuit dit "vogelperspectief" wordt het functioneren binnen de groep aanwezig gesteld en krijgen de jongeren meer inzicht in het eigen functioneren.

Aandachtspunten voor de begeleider

De jongeren dienen de toestemming te geven om gefotografeerd te worden.
Belangrijk is de privacyafspraak in de verf te zetten. Alle fotomateriaal blijft bij de begeleiders.
De jongeren kunnen eventueel foto's van zichzelf opvragen.

8.9 Non-verbale communicatie

Opzet, doelstellingen

De jongeren kennen het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie.
Jongeren worden zich meer bewust van eigen vaardigheden (o.m. op vlak van samenwerking).

Materiaal

opdrachtkaartjes

Duur

30 min.

Werkwijze

De jongeren zitten in en kring en krijgen elk een opdracht die ze moeten uitvoeren zonder te praten. Ze weten niet van elkaar welke opdracht ze hebben.
Voorbeeld van een opdracht: laat heel de groep in zijn handen klappen, raak heel de groep zijn neus aan, …

Nabespreking:
Communicatie verloopt niet alleen verbaal, heel wat communicatie is non-verbaal. Laat de jongeren voorbeelden geven uit de oefening.
Zijn ze er in geslaagd hun opdracht uit te voeren? Wat heeft hen daarbij geholpen? Of wat maakte dat het niet gelukt is?
Vaak wordt er niet samengewerkt en probeert ieder individueel zijn opdracht uit te voeren.

8.10. Illustraties

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van hun emoties, relaties en communicatievaardigheden in moeilijke situaties.
Jongeren herkennen risicogedrag en leren bij over het inschatten van risico's.
Jongeren herkennen grensoverschrijdend gedrag.
Jongeren hebben meer inzicht in de mogelijke manieren om conflicten te vermijden of op te lossen en veiligheidsmaatregelen die ze kunnen toepassen in moeilijke situaties.

Materiaal

Illustraties, bijvoorbeeld uit SXTC[16]

Duur

30 min. per illustratie

Werkwijze

De jongeren worden in kleine groepjes verdeeld en krijgen een illustratie voorgelegd waar gebruik en de gevolgen ervan in beeld gebracht worden (bijvoorbeeld uitgaanssituaties: op de dansvloer, voor het café, ...). Ze krijgen even de tijd om een aantal vragen te beantwoorden en daar meningen rond uit te wisselen.
Mogelijke vragen:
- Wat zie je gebeuren op deze tekening?
- Hoe zouden de jongeren zich voelen?
- Wat zouden de jongeren denken?
- Wat zou er tot deze situatie geleid hebben?
- Wat zijn de risico's van deze situatie?
- Wat zouden de gevolgen van deze situatie kunnen zijn?
- Hoe zou de situatie vermeden kunnen worden?
- Maakt het verschil uit als je een jongen of een meisje bent in deze situatie?
- Gedragen de jongeren zich volgens het stereotype beeld dat we van een jongen/meisje hebben?

Nabespreking in grote groep:
Ieder groepje brengt kort wat ze besproken hebben. Als er voldoende tijd voor is, kunnen de andere groepsleden erop reageren. Gelijkenissen en verschillen worden geduid.
Aan de hand van volgende vragen kan naar gezamenlijke conclusies gezocht worden:
- Hoe zouden de conflicten kunnen vermeden worden?
- Hoe zou deze situatie kunnen vermeden worden?
- Wat zijn andere mogelijke situaties veroorzaakt door gebruik van alcohol of andere drugs?

De begeleider kan waar nodig informatie geven over de effecten van middelengebruik.
Discussieer over de redenen waarom mensen alcohol of andere drugs gebruiken en de risico's die verbonden zijn aan gebruik.
Laat de deelnemers nadenken over situaties waarbij ze zich zo gedragen omdat het van hen verwacht wordt omdat ze een jongen/meisje zijn. Ze hoeven dit niet in de groep te verwoorden.

Alternatieve werkwijze
Laat de jongeren "denkballonnetjes" tekenen en daarin schrijven wat elk personage denkt.
Je kunt ook met cartoons werken. Voor cartoons rond alcohol, zie bijvoorbeeld Campagne Gratis Drank (www.gratisdrank.be) of Al-Cordelia (MJA)[17].

[16] SXTC. Werken met jongeren rond relaties en seks, alcohol en andere drugs. Bernaert I. e.a. (VAD, 2007), te verkrijgen en te ontlenen bij VAD.
[17] Al-Cordelia Illah (ill.), Kerstens, S. e.a. (MJA, 2002), te ontlenen bij VAD

8.11. Acid River

Opzet, doelstellingen

De jongeren ervaren welke rol ze in een groep nemen.
De jongeren worden zich bewuster van hun sociale en probleemoplossende vaardigheden (hoe ze samenwerken om een probleem op te lossen).

Materiaal

2 houten blokjes, touw, eventueel nog wat extra 'nutteloos' materiaal: een vork, een balpen, …

Duur

30 min.

Werkwijze

De groep moet een denkbeeldige rivier oversteken. De deelnemers mogen de rivier niet aanraken. Er mag gebruikt gemaakt worden van het materiaal dat ze krijgen.

Achteraf bespreek je de rollen van de jongeren:
- Wie nam initiatief?
- Wie bleef op de achtergrond?
- Werd er naar iedereen geluisterd?
- Was er voldoende samenwerking?
- Had iedereen het gevoel bij de groep te horen?
- Is de opdracht gelukt? Wat kon beter? (eventueel hen nog eens laten proberen)

Bij een volgende groepsopdracht kan het zinvol zijn de jongeren uit te dagen een volledig andere rol aan te nemen.

8.12. Schuilkelder

Opzet, doelstellingen

De jongeren worden zich bewuster van de plaats die ze innemen in een groep en hun sociale vaardigheden (samenwerken en in groep tot een consensus komen).
De jongeren staan stil bij hun waarden en normen.

Materiaal

kaartjes

Duur

20 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen kaartjes met persoonsbeschrijvingen met volgende opdracht:
Jullie vormen de leiding van een departement van de Amerikaanse regering in Washington die experimentele stations ver van de bewoonde wereld heeft. Plots breekt de Derde Wereldoorlog uit en er vallen overal bommen. Over de hele wereld worden er steden verwoest. De mensen haasten zich naar de schuilkelders die speciaal ter bescherming tegen de atoombommen zijn gebouwd. Blootstelling aan de atoomwolk is dodelijk. Jullie moeten jullie haasten om in je eigen schuilkelder te komen. Behalve voor jullie is er nog maar plaats voor 6 mensen en er zijn nog 10 mensen die mee in jullie schuilkelder willen. Jullie moeten nu beslissen welke vier er niet mee in de schuilkelder mogen.
Voor jullie beginnen zijn er twee belangrijke overwegingen. Ten eerste zou het heel goed kunnen zijn dat behalve jullie, de zes mensen die jullie in de schuilkelder toelaten de enigen zijn die deze oorlog overleven. Ten tweede moeten jullie je realiseren dat indien jullie niet binnen het kwartier een beslissing nemen de atoomwolk tot jullie is gekomen en aan iedereen het leven zou kunnen kosten.

Mogelijke persoonsbeschrijvingen:
1. Een 16-jarige Marokkaanse die van school is weggelopen en zwanger is
2. Een politieagent met geweer die ontslagen is wegens wreedheden
3. Een mannelijke arts die alcoholist is
4. Een 36-jarige vrouwelijke leerkracht die geen kinderen kan krijgen
5. Een 46-jarige violist die zeven jaar in de gevangenis heeft gezeten door de handel in verdovende middelen en pas op vrije voeten is
6. Een 20-jarige zwarte arbeider
7. Een homoseksuele architect
8. En zijn gehandicapte broer
9. Miss Universe, joodse, 23 jaar
10. En haar zoontje van 4 jaar
11. Een zwijgzame rechtenstudent van 26 jaar
12. Zijn vrouw van 25 jaar die de afgelopen maanden in een psychiatrische inrichting zat en nog zwaar onder de invloed van de medicijnen is. Ze weigeren gescheiden te worden
13. Een prostitué, 47 jaar

Nabespreking:
- Over welke personen was je het gemakkelijk eens?
- Over welke personen raakte je het moeilijk eens?
- Wie nam de beslissingen in de groep?
- Wie heeft weinig gezegd?
- Is iedereen akkoord met het besluit?
- Welke gevoelens had je bij deze oefening?
- Hoe zou je het de volgende keer aanpakken?

Alternatieve werkwijze

Iedere jongere krijgt een rol. De jongeren moeten ervoor zorgen dat ze door discussie en onderhandeling zelf in de schuilkelder komen.

8.13. Dromen verpakt

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich bewuster dat zij zelf keuzes kunnen maken en zelf verantwoordelijkheid hebben (locus of control bij zichzelf leggen).

Materiaal

kartonnen doos, spiegel

Duur

15 min.

Werkwijze

De jongeren krijgen even de tijd om over volgende vraag na te denken:
Als je jezelf iets zou mogen toewensen, iets dat je in de toekomst heel graag zou willen bereiken, wat zou dat dan zijn?

Er wordt een gesloten doos te midden van de groep geplaatst en de jongeren worden aangemoedigd om zich in te beelden dat er in de doos "iets (symbolisch)" zit dat hen bij uitstek kan helpen bij het realiseren van hun droom.
Nadien mag ieder één voor één een kijkje nemen in de doos, waarin op de bodem een spiegel ligt

Nabespreking:
Wat heb je gezien? Wat kan dit betekenen?
De jongere zelf is diegene die verantwoordelijk is voor het kiezen van doelen die bij hem passen en de weg ernaartoe uit te stippelen.

Aandachtspunten voor de begeleider

De jongeren dienen in staat te zijn tot abstract denken.

8.14. Er iets aan doen

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van vaardigheden die nodig zijn om problemen op te lossen.
Jongeren hebben meer inzicht in mogelijke manieren om met problemen in hun leven om te gaan, ontwikkelen hier alternatieve manieren van denken over.

Materiaal

werkblad, bord

Duur

45 min.

Werkwijze

Deel de een casus uit. Lees hem voor en vraag de deelnemers om enkele minuten na te denken over wat de jongere uit de casus zou kunnen doen.
Brainstorm over verschillende mogelijkheden en schrijf deze allemaal op het bord.

Verdeel de groep in kleine groepjes en geef iedere deelnemer een werkblad. Iedereen vult dan op het blad, na discussie met het groepje, drie mogelijke manieren van handelen in en zoveel mogelijk positieve en negatieve resultaten van elke manier van handelen.
Eventueel kan je als begeleider de mogelijke manieren van handelen zelf opgeven.

Elk groepje kiest dan zijn "beste actie" en deelt deze mee aan de volledige groep. Schrijf alles op het bord en bespreek met de hele groep tot er een consensus is bereikt over de beste manier van handelen.

Rond de oefening af door volgende vragen te stellen:
- Hoe voelde je je bij deze oefening?
- Wat denk je van de actie die we uiteindelijk het best vonden?
- Welke vaardigheden gebruikte je bij deze oefening?
- Heb je iets geleerd of iets geprobeerd dat voor jou nuttig kan zijn bij het oplossen van problemen?
- Hoe zou dit je kunnen helpen om zelf meer controle te hebben?

Voorbeeld van een casus

Peter is 17 jaar. Hij woont bij zijn moeder en zijn zus Karen, die 15 jaar is. Peter werd aangehouden wegens een inbraak op zijn school. Hij had er een videorecorder gestolen en werd onder toezicht van de jeugdrechter geplaatst. Peter gebruikt af en toe speed, cannabis en LSD. Hij gebruikt dit niet altijd, maar bij gelegenheid. Hij gebruikt dan samen met enkele vrienden die in een kraakpand wonen.

Peter en zijn zus Karen maken veel ruzie. Zij zegt dat hij niets doet in huis en dat moeder te afhankelijk is van haar. Karen wil meer vrijheid.

Nu is Peter op een fuif aangehouden en verhoord voor het bezit van speed. Zijn moeder heeft genoeg van al die problemen. Ze zegt dat hij tegen het eind van de week het huis uit moet.

Wat kan Peter doen?

Aandachtspunten voor de begeleider

Je kunt de casus aanpassen aan de specifieke groep waarmee je werkt. Belangrijk hierbij is het vinden van een evenwicht tussen voldoende mate van herkenning en de mogelijkheid om de gegevens van op een zekere afstand te beoordelen.

Bedoeling van de oefening is inventariseren en uitwisselen van diverse oplossingsalternatieven. Afhankelijk van wat er bij deze oefening door de groep naar voor wordt gebracht, kan de begeleider ook de link naar de eigen situatie van de deelnemers leggen. Wanneer er bijvoorbeeld heel wat mogelijke oplossingen bij de casus worden aangegeven, kan de begeleider bevragen hoe het komt dat men in de eigen situatie niet tot die ingevingen komt. Een open groepsdiscussie kan hierover gevoerd worden. Deze uitbreiding is zeker interessant wanneer in de groep een aantal deelnemers zit met een constructieve inbreng.

Wanneer de groepsleden voldoende met de context kunnen rekening houden, kan ook gediscussieerd worden over het aspect 'aanvaardbare of onredelijke sancties' (cf. 'uit huis gezet worden'). Zijn de groepsleden echter nog steeds gefixeerd op het maken van externe attributies, dan houdt men deze discussie beter af om de focus op zichzelf gericht te houden.

Werkblad 8.14.

Mogelijke manier van handelen	**Waarom is dit een goed idee? Hoe kan dit helpen?**	**Waarom is dit een slecht idee? Wat kan er misgaan?**
1		
2		
3		

8.15. Omgaan met moeilijke situatie

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van vaardigheden die nodig zijn om problemen op te lossen.
Jongeren hebben meer inzicht in mogelijke manieren om met problemen in hun leven om te gaan.
Eventueel: jongeren oefenen de vaardigheden in een veilige context.

Materiaal

papier

Duur

30 min.

Werkwijze

De begeleider vraagt dat elke jongere denkt aan situatie die moeilijk is of was (eventueel omwille van middelengebruik). Vervolgens schrijft elke jongere zijn situatie bovenaan een blad.

Deze bladen worden doorgegeven. Elke jongere schrijft een oplossing voor het beschreven probleem op. Het blad wordt telkens zo geplooid dat men de oplossingen die de voorgaande jongeren opgeschreven hebben niet kan lezen.
De bladen worden doorgegeven tot ze weer bij de jongere zijn van wie het probleem is.
Iedere jongere geeft aan welke oplossing hij zich wel of niet ziet doen en waarom.
De situaties kennen geen goede of foute oplossing: hierover wordt gediscussieerd, voor- en nadelen worden afgewogen, gedragsalternatieven besproken.

Alternatieve werkwijze
De jongeren bedenken in kleine groepjes oplossingen voor mekaars moeilijke situaties.
Dan volgt een nabespreking met de hele groep.

Eventueel wordt de gekozen “oplossing” nadien uitgebeeld in een rollenspel, of verschillende mogelijke manieren van reageren worden uitgeprobeerd.
In de nabespreking wordt gepeild naar de ervaring van de spelers:
- Wat was moeilijk?
- Wat werkt (niet)?
- Hoe voelde je je erbij?
- …

8.16. Problemen thuis

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden zich meer bewust van vaardigheden die nodig zijn om problemen op te lossen.
Jongeren hebben meer inzicht in mogelijke manieren om met problemen in hun leven om te gaan.

Materiaal

werkblad

Duur

45 min.

Werkwijze

De begeleider vraagt iedere jongere afzonderlijk enkele moeilijkheden op te schrijven die hij momenteel tegenkomt in het samenleven thuis.
De lijstjes met 'problemen' worden besproken: zijn er overeenkomsten? De jongeren merken zo gemeenschappelijkheden.
De begeleider maakt samen met de jongeren een keuze van "een probleem" waarrond ze verder gaan

Iedere jongere krijgt een werkblad. De beschreven probleemoplossende stappen worden toegepast op het gekozen probleem.

Eventueel kan in de bespreking bevraagd worden hoe de jongeren meningsverschillen en problemen thuis aanpakken en wat ze anders zouden kunnen doen.

Werkblad 8.16.

Samen problemen oplossen

Een belangrijke vereiste om samen problemen op te lossen is de inzet van iedereen die erbij betrokken is om tot een goed resultaat te komen en de wil om tot een oplossing te komen die voor iedereen aanvaardbaar is.

1. Wat is het probleem juist?

Het is belangrijk vooraf goed na te gaan wat precies het probleem is.
Wat is er juist aan de hand? Waar heeft iedere "partij" last van?

2. Op welke manieren zouden we het probleem kunnen oplossen?

Ga samen creatief op zoek naar mogelijke antwoorden. Sluit niets uit in deze fase, geef niet direct kritiek op elkaars voorstellen. Soms kan je veel leren van elkaar gewoon door te luisteren wat de andere vertelt.

3. Welke oplossingen zijn voor één van de betrokkenen niet aanvaardbaar en waarom?

Nu gaan jullie voor elk van de mogelijke oplossingen de voor- en nadelen bespreken. Zo kan je al een grote selectie maken in wat haalbaar is…

4. Welke oplossing is voor iedereen aanvaardbaar en waarom?

Hier kom je tot de keuze van een oplossing. Daarvoor moet iedereen soms wat water bij de wijn doen. Dé perfecte oplossing voor iedereen, bestaat wellicht niet (of die had je al lang gevonden!)

5. Wat moet er nog gebeuren om deze oplossing uit te voeren?

Denk goed na wat er allemaal nodig is om de gekozen oplossing uit te voeren. Hou het heel concreet, precieze voorwaarden, objectief gedrag, …

6. Werkt de oplossing die we overeengekomen zijn?

Dit kan je pas na een tijdje doen. Helaas wordt het vaak 'vergeten', waardoor het oude probleem niet zelden terug de kop opsteekt.

8.17. Keuzes maken

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in vaardigheden om kritisch na te denken en goede beslissingen te nemen.

Materiaal

werkblad (1) en (2)

Duur

45 min.

Werkwijze

De begeleider legt uit wat de vaardigheden zijn om kritisch na te denken en de 5 stappen voor het nemen van goede beslissingen aan de hand van het werkblad.

In groepjes van 2 of 3 beoordelen de jongeren verschillende situaties aan de hand van de 5 stappen en proberen samen tot een goede beslissing te komen.

Dan volgt een nabespreking in de grote groep.

Werkblad 8.17. (1)

Om goede keuzes te maken moet je kritisch nadenken

Kritisch nadenken doe je aan de hand van 4 vaardigheden:

- DOORVRAGEN

Neem niet zomaar alles aan. Om kritisch te denken moet je eerst doorvragen en zorgen dat je op al je vragen een antwoord krijgt. Doorvragen is bijvoorbeeld:

- Waarom is dat zo?
- Wie zegt dat?
- Hoe kom ik hier meer van te weten?
- Is er hier iets dat niet helemaal klopt?
- Wat zijn de positieve en wat de negatieve kanten?

- INFORMATIE VERZAMELEN

Wil je echt een antwoord op al je vragen? Dan moet je zoveel mogelijk aan de weet komen. Probeer ook van zoveel mogelijk verschillende bronnen informatie los te krijgen. Je informatie helpt je op weg naar het antwoord op je vragen.

- EVALUEREN

Beoordeel, evalueer de informatie die je krijgt. Krijg je telkens dezelfde antwoorden op je vragen? Vergelijk de antwoorden. Weeg voor en tegen af.

- POSITIE BEPALEN

Waar sta je zelf? Wat vind je er zelf van? Bepaal je eigen positie.

Beslissingen nemen, goede keuzes maken doe je aan de hand van 5 stappen:

1. SITUATIE: Wat is er aan de hand?

2. KEUZES: Welke kanten kan je uit?

3. VOOR- EN NADELEN: welke gevolgen heeft elke aanpak?

4. BESLISSING: wat is de beste aanpak?

5. RESULTAAT: welke gevolgen heeft jouw aanpak uiteindelijk?

Werkblad 8.17. (2)

Beoordeel volgende situaties aan de hand van de 5 stappen:
Wat is een goede beslissing?

Situatie 1:

Ellen en Anita zijn allebei 16. Op zaterdagnamiddag besluiten ze naar een pas geopend winkelcentrum te gaan. Ze moeten een half uur in de regen op de bus wachten. Het wordt natter en kouder. Dan stopt er plotseling een auto bij de bushalte. De chauffeur ziet er erg vriendelijk uit, en biedt de vriendinnen een lift aan. Anita wil in de auto stappen, maar Ellen bedenkt dat haar moeder haar waarschuwde om nooit met vreemden mee te rijden. "Ik weet niet of we dit wel moeten doen?" zegt Ellen. "Ach, kom op!" zegt Anita, terwijl ze in de auto stapt. Wat doet Ellen?

Situatie 2:

Karel, 15 jaar, trok het hele jaar op met dezelfde groep jongens. Op een middag zegt een van die jongens dat hij van zijn oudere broer joints heeft gekregen. Hij wil ze samen met de andere jongens oproken. Iedereen wil meedoen, behalve Karel. Die aarzelt. De andere jongens doen hun best om hem ervan te overtuigen dat ze het alleen maar 'voor de lol' eens willen proberen. Wat doet Karel?

Situatie 3:

Nico is voor de allereerste keer op een feestje bij vrienden. Hij heeft het erg naar zijn zin. Zijn vriend Bert komt op hem af. "Hé, zegt Bert, als je wat plezier wil beleven, moet je met ons meedoen. Walter heeft een bak bier gekocht. Kom je?"
De ouders van Nico drinken nooit bier, wijn of sterke drank. Toch is Nico nieuwsgierig hoe bier smaakt. Wat doet hij?

Situatie 4:

Bob koopt iets in een winkel. Opeens ziet hij hoe iemand zijn zakken vult met CD's. Een meter of 10 verderop loopt een verkoper die niets in de gaten heeft. Geeft Bob de dief aan of niet?

Situatie 5:

Iemand die niet erg populair is en niet zoveel vrienden heeft, nodigt Els uit voor haar verjaardagsfeestje. Els heeft er eigenlijk niet zoveel zin in. 'Wat moet ik daar doen?' vraagt ze zich af. Maar ze wil ook de ander niet teleurstellen en het feestje niet bederven. Wat doet Els met de uitnodiging?

Situatie 6:

Een populaire kerel in de klas krijgt steeds de lachers op zijn hand. Vooral als hij vervelende grappen maakt over andere leerlingen. Hoe meer hij dat doet, des te harder ze lachen. Bart denkt; als ik erbij wil horen, moet ik dan ook zulke grappen maken?
Wat doet Bart?

8.18. Locus of control

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in de eigen mechanismen van attributie (locus of control) bij moeilijkheden en stresssituaties.
Jongeren hebben meer inzicht in de manier waarop gevoelens, gedachten en gedrag elkaar wederzijds beïnvloeden.

Materiaal

werkblad (1), (2) en (3), bord

Duur

50 min.

Werkwijze

Jongeren krijgen toelichting over de wederzijdse en continue beïnvloeding van gedachten, gevoelens en gedrag en interne en externe attributie aan de hand van het eerste werkblad.

De "3 G's" op het bord tekenen: Gedachten, Gevoelens, Gedrag
Aan de jongeren vragen wat wat beïnvloedt in dit schema. Er trachten toe te komen dat jongeren inzien dat er tussen elke G een continue en wederzijdse beïnvloeding is. Van elk verband telkens een voorbeeld vragen of geven. (Bijvoorbeeld: Als je negatieve gedachten hebt, zoals "ik ben een mislukkeling die niets waard is en niets kan" is de kans groot dat je ook negatieve gevoelens als verdriet, angst, boosheid, ... gaat voelen.)

Daarna uitleggen dat er een belangrijk begrip is dat weergeeft wat onze gedachten en gevoelens gaat beïnvloeden, de LOCUS OF CONTROL is. Uitleggen dat dit begrip de mate is waarin een persoon het gevoel heeft controle te hebben over zijn leven.

Rondvragen wat volgens hen vooral hun leven beïnvloedt. Of dit vooral zijzelf zijn, of eerder invloeden van buitenaf.
Uitleggen dat sommige mensen zich het gevoel hebben dat ze door anderen of dingen van buitenaf beïnvloed worden. Dit noemt men een EXTERNE locus of control. Deze mensen hebben vaak het idee dat de dingen hun overkomen en dat ze hun eigen leven minder in eigen hand hebben.
Anderen vinden dat ze vooral zelf de gebeurtenissen beïnvloeden of in de hand hebben en dat ze hun leven eerder zelf kunnen bepalen. Dit noemt men een INTERNE locus of control.
Het verschil tussen interne en externe locus of control uitleggen aan de hand van een voorbeeld.
Bijvoorbeeld: Als iemand niet slaagt voor een examen. Wat kan die persoon dan doen?
Enerzijds de schuld geven aan externe omstandigheden (bijvoorbeeld "het examen was te moeilijk gemaakt door de leerkracht" of "er was thuis te veel lawaai om te kunnen leren"). Dit is dan een voorbeeld van iemand met een externe locus of control. Deze mensen kunnen bijgevolg het idee of gevoel hebben dat het anderen zijn die het slechte cijfer bepalen en dat ze hierin zelf weinig aandeel hebben. Gevolg hiervan kan bijvoorbeeld zijn dat men het idee heeft dat het geen zin heeft om bij een volgend examen de situatie (het cijfer) te kunnen veranderen.
Anderzijds kan men zichzelf de schuld geven omdat men bijvoorbeeld te weinig geleerd heeft of te laat begonnen is met leren. Dit is een voorbeeld van iemand met een interne locus of control. Deze mensen hebben het idee dat ze zelf het slechte cijfer kunnen bepalen of bepaald hebben. Gevolg hiervan is dat men bij een volgend examen het idee heeft dat men wel zelf invloed heeft om de situatie (het cijfer) te kunnen veranderen.
Opmerking: Over het algemeen is het wel zo dat het beter is een interne locus of control te hebben, maar men moet dan wel effectief de mogelijkheden hebben om zijn situatie te

beïnvloeden, anders kan men angstig of depressief worden.

Uitleggen dat onze locus of control o.a. beïnvloed kan worden door onze ERVARINGEN die we hebben gehad. Met name de ervaring dat je zelf iets te zeggen hebt over wat er met je gebeurt, of de ervaring dat we juist te weinig te zeggen hebben over wat er gaat gebeuren.

Aan de hand hiervan uitleggen dat elke situatie vanuit verschillende gezichtspunten bekeken kan worden. Uitleggen aan de hand van een schema van een 'roetsjbaan' met toppen en dalen.

Dalen staan dan voor negatieve gedachten of gevoelens en bijhorend gedrag.
Toppen staan dan voor positieve gedachten of gevoelens en bijhorend gedrag.

Illustreren aan de hand van situatie 'slecht cijfer voor examen'.

	Dieptepunten (dalen)	Hoogtepunten(toppen)
Wat denk je?	Ik kan het echt niet, ik ben niets waard	Ik heb te weinig geleerd
Wat voel je?	Verdriet, mislukking	Hoop, moed, kracht om wel te slagen
Wat doe je?	Volgende keer nog minder leren	Volgende keer beter en vroeger leren

Daarna gaan ze in de oefening op basis van herkenbare voorbeelden (werkblad 2) en/of zelfgekozen voorbeelden op zoek naar hun meest aanwezige patroon (werkblad 3).
Bij de voorbeelden van moeilijke situaties kunnen ze zowel op vlak van emoties, gedachten als gedragingen een positief of een negatief antwoord geven

Eventueel nabespreking aan de hand van volgende vragen:
- In welke mate kunnen jullie het geleerde toepassen in de eigen levenssituaties?
- Wat heeft deze oefening je geleerd over je eigen manier van denken, voelen en handelen?

Werkblad 8.18. (1)

GEDACHTEN

DADEN **GEVOELENS**

- Een belangrijk begrip dat weergeeft wat onze gedachten en gevoelens beïnvloedt, is **LOCUS OF CONTROL**.
  Wat bepaalt uw leven? Jijzelf of de invloeden van buitenaf?

- Sommige mensen richten zich vooral op invloeden van buitenaf en menen dat ze door anderen worden beïnvloed (EXTERNE LOCUS OF CONTROL)
  Anderen voelen dat ze vooral zelf de gebeurtenissen bepalen en in de hand hebben (INTERNE LOCUS OF CONTROL)

- Als je bijvoorbeeld zakt voor een examen en daarop reageert door de schuld te geven aan de leerkracht, het slechte examen, of een vriend(in) die je niet hielp, dan heb je het beeld dan ANDEREN jouw cijfer bepalen.
  Je kunt dan het gevoel hebben dat het geen zin heeft bij het volgende examen de situatie te veranderen.
  Iemand die gelooft dat HIJ ZELF wel invloed heeft op wat er met hem/haar gebeurt, kan echter reageren met een plan om met de leerkracht te spreken, langer te studeren, in een studiegroepje met vrienden te werken, enz.

- Onze LOCUS OF CONTROL wordt beïnvloed door de ervaringen die we hebben: de ervaring dat je ZELF iets te zeggen hebt over wat er met je gebeurt of juist het gevoel dat je over je eigen leven WEINIG te zeggen hebt.

Werkblad 8.18. (2)

Situaties

- Je haalt een onvoldoende voor een examen.
- Een vriend of vriendin ziet je ineens niet meer staan.
- Je wordt niet geselecteerd voor deelname aan een sportwedstrijd, toneelvoorstelling, …
- Je mag van je ouders niet mee met vrienden naar een optreden gaan.
- Een klasgenoot, die je een klier vindt, heeft succes bij de anderen doordat hij/zij een wedstrijd gewonnen heeft.
- Je hebt een boek van een leerkracht geleend en er per ongeluk koffie over gemorst.

Werkblad 8.18. (3)

Opdracht: beschrijf eens drie moeilijke situaties in je leven momenteel.
- Wat denk je in die situaties?
- Hoe voel je je dan?
- Wat zou je kunnen doen?

Situatie 1:

	Dieptepunten	Hoogtepunten
Wat denk je?		
Wat voel je?		
Wat doe je?		

Situatie 2:

	Dieptepunten	Hoogtepunten
Wat denk je?		
Wat voel je?		
Wat doe je?		

Situatie 3:

	Dieptepunten	Hoogtepunten
Wat denk je?		
Wat voel je?		
Wat doe je?		

8.19. Actieplan

Opzet, doelstellingen

Jongeren worden gestimuleerd om iets in hun leven te veranderen aan de hand van een concreet en uitvoerbaar voornemen.

Materiaal

werkblad

Duur

25 min.

Werkwijze

Elke jongere krijgt een werkblad en denkt eerst individueel na over de opdracht. Dan worden de jongeren in groepjes van 2 verdeeld om dit te bespreken. Ten slotte volgt een nabespreking in grote groep.
Het is belangrijk jongeren te laten stilstaan bij problemen of barrières waarop ze kunnen stuiten, hoe ze hiermee om kunnen gaan en wie hen hierbij kan helpen.

Werkblad 8.19.

Bedoeling: een concreet voornemen maken, waardoor je wat je geleerd hebt, kan gaan toepassen in je leven.
Wat je wilt veranderen, moet iets zijn waarin je, mogelijk met veel inspanning, kunt slagen.
Vertrek vanuit het motto: "Gun jezelf een succes!".
Vul het blad in en bespreek daarna je antwoord met een ander groepslid.

- Nadat ik de groep gevolgd heb, zal het me lukken om …

- Om dat te bereiken zal ik achtereenvolgens volgende stappen nemen …

- Daarvoor moet ik het volgende doen …

- Daarvoor (opdat dat zou lukken) moeten mijn familie, leerkrachten en/of vrienden het volgende doen …

- Ik kan hen daartoe bewegen door …

- Wie en wat kan mij daar verder bij helpen of steunen?

- Hoe zorg ik ervoor dat ik die steun of hulp krijg?

- Wie of wat kan voor mij een belemmering worden?

- Hoe neem ik die belemmering weg of verminder ik ze?...

8.20. Alternatieven voor gebruik

Opzet, doelstellingen

Jongeren denken na over alternatieven voor gebruik en hoe ze meer controle kunnen krijgen over hun gebruik.

Materiaal

werkblad (alternatief: PowerPoint voorstelling)

Duur

20 min.

Werkwijze

Toon de 5 manieren om anders om te gaan met gebruik of ander gedrag waar men afhankelijk van is aan de hand van het werkblad of een PowerPoint voorstelling.
Vraag aan de deelnemers om voor elke manier minstens één voorbeeld te geven die van toepassing is op hun eigen situatie.

Werkblad 8.20.

Alternatieven voor gebruik

- Soms kan je je gebruik voor een ander, gezonder gedrag inruilen.
  Bijvoorbeeld gaan hardlopen in plaats van voor TV te liggen.
  Waarvoor zou jij jouw gebruik kunnen inruilen?

- Sommige dingen kan je niet tegelijkertijd doen.
  Zo kan je bijvoorbeeld niet tegelijk zwemmen en op de computer spelen.
  Bedenk voor jouw situatie iets waardoor je niet met je gebruik bezig kunt zijn.

- Soms kan je je gebruik voor iets minder schadelijks inruilen.
  Bijvoorbeeld een appel in plaats van een sigaret, frisdrank in plaats van pils, …
  Heb jij voor jouw situatie ook zo'n oplossing?

- Een manier om minder afhankelijk te raken is uitstellen wat je wilde gaan doen.
  Bijvoorbeeld als je een sigaret wilt opsteken, dit telkens opnieuw 10 minuten uitstellen.
  Hoe zou deze uitstel-strategie in jouw situatie te gebruiken zijn?

- Een weddenschap afsluiten kan je helpen om een bepaald gedrag minder te gaan doen.
  Hoe zou zo'n weddenschap er voor jou kunnen uitzien?
  Met wie zou je zo'n weddenschap kunnen afsluiten? En wat is de inzet?

8.21. Mijn risicosituaties

Opzet, doelstellingen

Jongeren hebben meer inzicht in hun risicosituaties en manieren om ermee om te gaan.
Eventueel: deze hanteringwijzen inoefenen in een veilige context.

Materiaal

Papier, doos

Duur

30 min.

Werkwijze

Elke jongere schrijft een aantal eigen risicosituaties op losse papiertjes en deponeert deze (anoniem) in een doos. Deze papiertjes worden in groep besproken:
Welke situatie schat je in als meest/minst risicovol? Waarom?
Wat zijn goede en minder goede manieren om met deze situaties om te gaan? (Bijvoorbeeld: Hoe kan je een aanbod weigeren?)

Nadien kan een van de risicosituaties eruit gekozen worden voor een "veilig rollenspel" (bijvoorbeeld "vriend biedt je een joint aan").
Een jongere leeft zich in de situatie in en probeert de in groep besproken (efficiënte) hanteringwijzen in de praktijk te brengen (bijvoorbeeld: aanbod weigeren).
In de nabespreking wordt gepeild naar de ervaring van de participanten van het rollenspel: Wat vond je goed van jezelf? Wat was moeilijk? Wat werkt (niet)? Hoe voelde je je erbij? …
De jongeren kunnen leren uit beide rollen (bijvoorbeeld: welke tactieken van de weigerende jongere werken en welke zijn makkelijk om te buigen?).
De begeleider geeft tips voor een constructieve (assertieve) communicatie (houding, stemgebruik, ik-boodschappen, niet verrechtvaardigen van een "nee").

Aandachtspunten voor de begeleider

Voorwaarde is een veilige groep waar minstens enkelen zich geroepen voelen actief deel te nemen aan het rollenspel – kan eventueel gecheckt worden in de voorgaande sessie.
De jongeren hebben een zeker vermogen om abstract na te denken nodig voor deze methodiek.
Het is soms moeilijk voor jongeren om goede alternatieven aan te geven om een aanbod te weigeren.

C. Evaluatie

Evaluatiemogelijkheden

Voorbeelden

E.1. Evaluatie sessie a.h.v. smileys
E.2. Evaluatie sessie a.h.v. gesloten vragen
E.3. Evaluatie groepsprogramma a.h.v. open vragen

Evaluatiemogelijkheden

- **Aan het eind van elke groepssessie**

Bij de evaluatie van een sessie komen idealiter volgende 3 thema's aan bod: methodieken/activiteiten (inhoud en vorm), groep en begeleiders. De evaluatie kan schriftelijk en/of mondeling gebeuren. De begeleiders kunnen participeren aan de evaluatie en op die manier iets over de groep zeggen.

Mondelinge evaluatie
Je kunt de deelnemers een gerichte vraag stellen, waarop ze kort kunnen antwoorden.
Voorbeelden
- Geef een positief en een negatief punt van deze bijeenkomst.
- Waaraan heb je tijdens deze bijeenkomst iets gehad?
- Welk cijfer zou je aan deze bijeenkomst geven?
- Het leukste moment van deze bijeenkomst vond ik ...

Je kunt gebruik maken van foto's, tekeningen of een lijst met gevoelens. Elke jongere kiest een foto/tekening/gevoel die/dat het best weergeeft hoe hij of zij zich voelt na de bijeenkomst.

Schriftelijke evaluatie
Je kunt een aantal vragen ook schriftelijk laten beantwoorden en al dan niet mondeling in de groep laten toelichten. Hieronder vind je 2 voorbeelden van evaluatiemethodieken.
In de eerste kiest de jongere telkens een smiley die het best past bij de eigen beleving. De tweede methodiek bestaat uit vragen met gesloten antwoordmogelijkheden.

- **Aan het eind van het groepsprogramma**

Schriftelijke evaluatie
De begeleider gebruikt evaluatievragen die peilen naar de bereikte doelstellingen van de groepswerking en de waardering door de jongeren van inhoud, werkvormen, begeleiding en groep en eventueel ook van de praktische organisatie.
Dit kunnen open vragen zijn. Het voordeel is dat dit in principe meer specifieke informatie oplevert. Nadeel is dat er meer tijd gaat naar zowel het invullen als het verwerken van de gegevens. Gesloten vragen met gestructureerde antwoordmogelijkheden vormen een alternatief.
De derde evaluatiemethodiek is een voorbeeld van een vragenlijst met open vragen.
De ervaring leert dat jongeren soms niet erg gemotiveerd zijn om een schriftelijke vragenlijst in te vullen waardoor dit niet veel bruikbare informatie oplevert.

Mondelinge evaluatie
Het is dus zinvol om de schriftelijke evaluatie ook aan te vullen met een mondelinge bevraging. Dit kan in groep, maar nog beter is het in een individueel contact, bijvoorbeeld bij het afrondend gesprek, te vragen wat zij van de groepsbijeenkomsten vonden en wat het voor hen betekende.

E.1. Evaluatie sessie aan de hand van smileys

1. Wat vond je van de activiteiten van vandaag?
Hoe voelde je je bij de oefeningen?

Teken een cirkel rond gezichtje dat het best past bij jouw gevoel.
Je kunt ook zelf een gezichtje tekenen of een woord opschrijven.


verveeld


geïnteresseerd


enthousiast


vragend


gespannen


relaxed

2. Hoe voelde je je in de groep vandaag?

Teken een cirkel rond het gezichtje dat het best past bij jouw gevoel.
Je kunt ook zelf een gezichtje tekenen of een woord opschrijven.


op mijn gemak


enthousiast


niet op mijn gemak


niet gewaardeerd/
buitengesloten


kwaad


geïrriteerd

3. Wat vond je van de begeleiding?

Kies van bovenstaande gezichtjes het gezichtje dat het best past bij de begeleiding.
Je kunt ook zelf een gezichtje tekenen of een woord opschrijven.

E.2. Evaluatie sessie aan de hand van gesloten vragen

1.Wat vond je van de activiteiten van vandaag?

- ☐ Ik vond ze leuk om te doen.
- ☐ Ik vond ze nogal leuk om te doen.
- ☐ Ik vond ze niet zo leuk om te doen.
- ☐ Ik vond ze helemaal niet leuk om te doen.

- ☐ Ik vond ze interessant.
- ☐ Ik vond ze nogal interessant.
- ☐ Ik vond ze nogal vervelend.
- ☐ Ik vond ze vervelend.

2.Hoe goed heb je meegewerkt?

- ☐ Ik heb heel goed meegewerkt
- ☐ Ik heb een beetje meegewerkt
- ☐ Ik heb niet zo goed meegewerkt
- ☐ Ik heb helemaal niet goed meegewerkt

3.Hoe goed heeft de begeleiding zijn best gedaan / zich ingezet?

- ☐ Ze hebben heel hard hun best gedaan
- ☐ Ze hebben min of meer hun best gedaan.
- ☐ Ze hebben niet zo goed hun best gedaan
- ☐ Ze hebben helemaal hun best niet gedaan

4.Hoe voelde je je in de groep vandaag?

- ☐ Ik voelde me heel goed in de groep.
- ☐ Ik voelde me wel ok in de groep.
- ☐ Ik voelde me niet zo goed in de groep.
- ☐ Ik voelde me helemaal niet goed in de groep.

Geef bij elke vraag meer uitleg, als je dat wil.

E.3. Evaluatie groepsprogramma aan de hand van open vragen

Als je terugkijkt op de … *(aantal)* bijeenkomsten, wat vond je ervan?

1. Welke activiteiten vond je leuk om te doen of vond je interessant?
   -
   -
   -
2. Welke activiteiten vond je niet leuk om te doen of vond je niet interessant?
   -
   -
   -
3. Wat zou er volgens jou nog in het programma moeten zitten (dat er nu niet inzit)?
4. Wat vond je van de begeleiders? Wat vond je positief? Wat vond je negatief?
5. Wat vond je van je eigen inbreng tijdens de groepsbijeenkomsten?
6. Wat vond je van de groep? Hoe voelde je je in de groep?
7. Wat is er voor jou veranderd door aan de groep deel te nemen?
   - ik weet nu meer over …
   - ik denk nu anders over …
   - ik ga nu iets anders doen: …
8. Wat vond je van de praktische organisatie (het lokaal, het drinken, het tijdstip van de groep, de pauzes, …)
9. Wat wil je nog zeggen? Heb je nog tips voor de volgende keer dat we dit organiseren?

V Bijlagen

1. Misbruik en afhankelijkheid van een middel volgens de DSM-IV
2. Voorbeeld van een samenwerkingsovereenkomst met de jongere
3. De 'Readiness to Change' Questionnaire (RCQ). Nederlandse vertaling.

Bijlage 1
Misbruik en afhankelijkheid van een middel volgens de DSM-IV

Criteria om van **misbruik** te spreken zijn volgens DSM-IV (APA, 1994):

A. Een patroon van onaangepast gebruik van een middel dat significante beperkingen of lijden veroorzaakt, zoals in een periode van twaalf maanden blijkt uit ten minste een (of meer) van de volgende:
   (1) Herhaaldelijk gebruik van het middel met als gevolg dat het niet meer lukt om in belangrijke mate te voldoen aan verplichtingen op het werk, school of thuis
   (2) Herhaaldelijk gebruik van het middel in situaties waarin het fysiek gevaarlijk is
   (3) Herhaaldelijk, in samenhang met het middel, in aanraking komen met justitie
   (4) Voortdurend gebruik van het middel ondanks aanhoudende of terugkerende problemen op sociaal of intermenselijk terrein veroorzaakt of verergerd door de effecten van het middel

B. De verschijnselen hebben nooit voldaan aan de criteria van afhankelijkheid van een middel uit de groep van deze middelen.

Criteria om van **afhankelijkheid** van een middel te spreken zijn volgens DSM IV (APA, 1994):

Een patroon van onaangepast gebruik van een (psychoactief) middel dat significante beperkingen of lijden veroorzaakt zoals blijkt uit drie (of meer) van de volgende die zich op een willekeurig moment in dezelfde periode van twaalf maanden voordoen:

1. *Tolerantie, zoals gedefinieerd door ten minste één van de volgende:*
   (1) een behoefte aan duidelijk toenemende hoeveelheden van het middel om een intoxicatie of de gewenste werking te bereiken
   (2) een duidelijk verminderd effect bij voortgezet gebruik van dezelfde hoeveelheid van het middel

2. *Onthouding, zoals blijkt uit ten minste één van de volgende:*
   (1)het voor het middel karakteristieke onthoudingssyndroom
   (2)hetzelfde of een nauw hiermee verwant) middel wordt gebruikt om onthoudingsverschijnselen te verlichten of te vermijden

3. *Het middel wordt vaak in grotere hoeveelheden of gedurende een langere tijd gebruikt dan het plan was*

4. *Er bestaat een aanhoudende wens of er zijn weinig succesvolle pogingen om het gebruik van het middel te verminderen of in de hand te houden*

5. *Een groot deel van de tijd gaat op aan activiteiten om aan het middel te komen, of aan het herstel van de effecten ervan*

6. *Belangrijke sociale of beroepsmatige bezigheden of vrijetijdsbesteding worden opgegeven of verminderd vanwege het gebruik van het middel*

7. *Het gebruik van het middel wordt gecontinueerd ondanks de wetenschap dat er een hardnekkig of terugkerend sociaal, psychisch of lichamelijk probleem is dat waarschijnlijk veroorzaakt of verergerd wordt door het middel (bijvoorbeeld doorgaan met het drinken ondanks het besef dat een maagzweer verergerde door het alcoholgebruik*

Bijlage 2
Voorbeeld van een samenwerkingsovereenkomst met de jongere

KORTDUREND GROEPSAANBOD VOOR JONGEREN

AFSPRAKENNOTA

... (dienst) biedt een groepswerking aan voor schoolgaande, druggebruikende jongeren uit het secundair onderwijs. Gedurende ... sessies en een opvolgingssessie, verkennen we samen met de jongeren welke factoren leiden tot huidige functioneringsproblemen die vooral door de omgeving ervaren worden.

Om duidelijkheid te brengen in de afspraken tussen de deelnemers en de begeleiders, vragen we aan alle betrokkenen (deelnemers, ouders/verwijzer, groepsbegeleiders) om deze afsprakennota vooraf te ondertekenen.

- Wij verwachten een actieve deelname aan de sessies en opvolgingssessie:

Op woensdag	... (data)
Opvolgingssessie	... (datum)
	telkens van ...u tot ...u

  Bij afwezigheid (kan enkele omwille van ziekte) verwachten wij dat je vóór aanvang van de sessie verwittigt (telefoonnummer - contactpersoon).

- Enkel aanwezigheid en inzet kunnen meegedeeld worden aan de ouders/verwijzer, geen inhoudelijke gegevens van wat in de groep wordt verteld. Wanneer de jongere afwezig nemen wij contact op met de ouders/verwijzer. Na de groepsbijeenkomsten volgt een individueel evaluatiegesprek met de jongere, de ouders/verwijzer en de groepsbegeleiders.

- Je komt niet onder invloed van genotsmiddelen naar de groepssessies.

- Je neemt actief deel aan de sessies en gaat respectvol om met de andere deelnemers en de begeleiders. Bij storend gedrag word je individueel aangesproken door de begeleiders tijdens of na de groepssessie.

- Wij vragen een bijdrage van ... Euro voor het volledige pakket. Je betaalt dit bedrag bij voorkeur bij aanvang van de eerste sessie.

Voor akkoord,

Deelnemer	Groepsbegeleiders	Ouders/verwijzer

Bijlage 3
De 'Readiness to Change' Questionnaire (RCQ). Nederlandse vertaling.

De vragenlijst kan voor ieder product afzonderlijk afgenomen worden, aangezien iemand een ander motivatieniveau kan hebben voor de verschillende producten die hij gebruikt.

1. Helemaal niet mee eens.
2. Niet mee eens.
3. Niet mee eens, niet mee oneens.
4. Mee eens
5. Helemaal mee eens.

	Omschrijving	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Ik vind dat ik teveel alcohol/drugs gebruik.					
2	Ik probeer nu minder alcohol/drugs te gebruiken dan ik gewend ben. ('minder' kan zijn 'niets': Ik probeer geen drugs meer te gebruiken.)					
3	Ik geniet van alcohol/drugs, maar soms gebruik ik teveel.					
4	Soms denk ik dat ik minder alcohol/drugs zou moeten gebruiken. ('minder' kan zijn 'geen': Soms denk ik dat ik geen drugs zou moeten gebruiken.)					
5	Nadenken over mijn alcohol/drugs gebruik is tijdverspilling.					
6	Ik heb sinds kort mijn alcohol/druggebruik veranderd. ('Veranderd' wil zeggen 'verminderd')					
7	Iedereen kan makkelijk zeggen iets aan zijn alcohol/druggebruik te doen, maar ik doe er echt iets aan.					
8	Ik ben in de fase waarin ik zou moeten nadenken over minder alcohol/drugs gebruiken. ('minder' kan zijn 'geen': Ik ben in de fase waarin ik zou moeten nadenken geen drugs meer te gebruiken.)					
9	Mijn alcohol/druggebruik is soms problematisch.					
10	Het is voor mij nodig na te denken over het veranderen van mijn alcohol/druggebruik.					
11	Ik ben op dit moment bezig mijn alcohol/druggebruik te veranderen.					
12	Minder alcohol/drugs gebruiken heeft voor mij zin. ('minder' kan ook zijn 'geen': Geen alcohol/drugs gebruiken heeft voor mij zin.)					

Leg volgende transparant op de door de cliënt ingevulde vragenlijst om te bepalen of de cliënt zich in de voorbeschouwings-, beschouwings- of actiefase bevindt:

	Omschrijving	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Ik vind dat ik teveel alcohol/drugs gebruik.					
2	Ik probeer nu minder alcohol/drugs te gebruiken dan ik gewend ben. ('minder' kan zijn 'niets': Ik probeer geen drugs meer te gebruiken.)					
3	Ik geniet van alcohol/drugs, maar soms gebruik ik teveel.					
4	Soms denk ik dat ik minder alcohol/drugs zou moeten gebruiken. ('minder' kan zijn 'geen': Soms denk ik dat ik geen drugs zou moeten gebruiken.)					
5	Nadenken over mijn alcohol/drugs gebruik is tijdverspilling.					
6	Ik heb sinds kort mijn alcohol/druggebruik veranderd. ('Veranderd' wil zeggen 'verminderd')					
7	Iedereen kan makkelijk zeggen iets aan zijn alcohol/druggebruik te doen, maar ik doe er echt iets aan.					
8	Ik ben in de fase waarin ik zou moeten nadenken over minder alcohol/drugs gebruiken. ('minder' kan zijn 'geen': Ik ben in de fase waarin ik zou moeten nadenken geen drugs meer te gebruiken.)					
9	Mijn alcohol/druggebruik is soms problematisch.					
10	Het is voor mij nodig na te denken over het veranderen van mijn alcohol/druggebruik.					
11	Ik ben op dit moment bezig mijn alcohol/druggebruik te veranderen.					
12	Minder alcohol/drugs gebruiken heeft voor mij zin. ('minder' kan ook zijn 'geen': Geen alcohol/drugs gebruiken heeft voor mij zin.)					

Aantal antwoorden in : …

Aantal antwoorden in : …

Aantal antwoorden in : …

Indien de cliënt voornamelijk antwoorden geeft die zich in de zone bevinden, zit hij in de voorbeschouwingsfase.

Indien de cliënt voornamelijk antwoorden geeft die zich in de zone bevinden, zit hij in de beschouwingsfase.

Indien de cliënt voornamelijk antwoorden geeft die zich in de zone bevinden, zit hij in de actiefase.

VI Contactgegevens projectpartners

Leen De Rooms
Ambulante Drugzorg De Spiegel
Nieuwstraat 36
1730 Asse
02/453 22 42

vanaf 1 juli 2008 te bereiken op:
CGG Ahasverus
Muurveld 38
1730 Asse
02/452 52 94
leen.derooms@ahasverus.be

Ellen Gibney
Ilse Goyens
Kelly Jacobs
CAD Limburg
Weg naar As 54/12 (2de verdieping)
3600 Genk
089/32 97 75
vroeginterventie@cadlimburg.be

Isabel Lamote
Stijn Ronsse
CGG Eclips - C.A.T.
Martelaarslaan 204a
9000 Gent
09/233 58 58
i.lamote@cggeclips.be
s.ronsse@cggeclips.be

Johan Sools
Tine Vandersanden
PK Broeders Alexianen - Pathways
Liefdesstraat 10
3300 Tienen
016/80 76 40
johan.sools@fracarita.org
tine.vandersanden@fracarita.org

Cynthia Deman
Wim Veireman
VAGGA - Altox
Ketsstraat 17
2018 Antwerpen
03/235 21 74
cynthia.deman@vagga.be
wim.veireman@vagga.be

VII Geraadpleegde literatuur

Breda, C.S. & Heflinger, C.A. (2007). The impact of motivation to change on substance use among adolescents in treatment. *Journal of Child & Adolescent substance abuse*, 16(3).

Bukstein, O. (1995). *Adolescent Substance Abuse. Assessment, prevention and treatment.* New York: John Wiley & Sons, INC.

Canning, U., Millward, L., Raj, T., Warm, D. (2004). *Drug use prevention among young people: a review of reviews.* Health Development Agency.

Chapple, C.L., Hope, T.L. & Whiteford, S.W. (2005). The direct and indirect effect of parental bonds, parental drug use and self-control on adolescent substance use. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* vol. 14(3).

Cruts, A.A.N., Lempens, A.L.F., Ketelaars, A.P.M., van Laar, M.W. & van de Mheen, D. (2004). *Monitoring van alcohol en drugs onder de loep. Een onderzoek naar opbrengst en lacunes van informatiesystemen op het gebied van alcohol en drugs.* Utrecht: Trimbos Instituut/ IVO.

De Bock, M. (2004). Groepswerking ter Ondersteuning van Ouders met Druggebruikende kinderen (GROOD). Leidraad voor de begeleiders. Brussel: VAD.

Defuentes-Merillas, L., Dejong, C.A.J. & Schippers, G.M. (2002). Reliability and validity of the Dutch version of the readiness to change questionnaire. Alcohol & Alcoholism, 37 (1).

de Jonge, J. M., Schaap, C. P. D & Schippers, G.M. (2002). Motivatie voor verandering; een Nederlandse versie van de University of Rhode Island Change Assessment (URICA-NL). *Diagnostiek-wijzer*, 5 (3).

De Wannemaeker, P., Stiers H., Bouckaert, M., Neyens, M., De Ridder, J. (2005). *Psychotherapeutische hulp: verstrikt of versterkt door samenwerken? Visie op samenwerken rond mishandeling vanuit de Centra Geestelijke Gezondheidszorg Vlaams-Brabant*. (pp. 63-71) Leuven: VLABO

EMCDDA, Drugs in beeld, sept-okt- 2002, www.emcdda.eu.int

Friedman, A.S., & Utada, A. (1989). A method for diagnosing and planning the treatment of adolescent drug abusers: the Adolescent Drug Abuse Diagnosis (ADAD) Instrument. *Journal of Drug Education*, 19.

Görgen, W. (2004). *Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten- FreD. Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Gesundheitsabteilung, Koordinationsstelle Sucht.*

Gossop, M. (2006). *Treating drug misuse problems: evidence and effectiveness.* National Treatment Agency for Substance Abuse (NHS)

Heather, N. (1989). Psychology and brief interventions. *British Journal of Addiction,* 84, 357-370

Kinable, H. (2005). *Bevraging van Vlaamse leerlingen in het kader van een Drugbeleid op School*, *Syntheserapport schooljaar 2004-2005*. Brussel: VAD

Liddle, H.A. & Rowe, C.L. (Eds.) (2006). *Adolescent Substance Abuse: research and clinical advances.* Cambridge: Cambridge University Press.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing. New York: Guilford Press*

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2005). *Motiverende gespreksvoering. Een methode om mensen voor te bereiden op verandering.* Ekklesia.

Monti, P.M., Colby, M.C.& O'Leary, T.A. (Eds.) (2001). *Adolescents, alcohol and substance abuse: reaching teens through brief interventions*. New York: Guilford Press.

Monti, P.M., O'Leary Tevyaw, T.A. & Borsari, B. (2005). Drinking among young adults – screening, brief intervention and outcome. *Alcohol Research and Health,* 28 (4), pp. 236-244

O'Leary, T.A. & Monti, P.M. (2004). Motivational enhancement and other brief interventions for adolescent substance Abuse: Foundations, applications and evaluations. *Addiction*, 99 (Suppl. 2), pp. 63-75.

Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1992). Stages and processes of self-change on smoking: towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 51, 390-395.

Rosiers, J., & Bernaert, I. (2006). Middelengebruik in het Antwerpse studentenmilieu, Resultaten van een grootschalige bevraging in de Associatie Universiteit en Hogescholen Antwerpen, *VAD-Berichten*, nr 3(4-6)

Shillington, A.M., Lehman, S., Clapp, J., Hovell, M.F., Sipan, C. & Blumberg, E.J. (2005). Parental monitoring: Can it continue to be protective among high-risk adolescents? *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse,* 15(1).

Van Havere, T. (2006). *Partywise, Kwantitatief onderzoek naar trends in druggebruik in het uitgaansleven – 2005.* Brussel: VAD

Velasquez, M.M., Maurer, G.G., Crouch, C. & DiClemente, C.C. (2006). *Groepsbehandeling bij middelenmisbruik. Stap voor stap veranderen op basis van het transtheoretisch model*. Amsterdam, Harcourt Assessment BV.

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD) (2001). *Rapporteren aan justitiële medewerkers bij justitiële doorverwijzingen van druggebruikers: visietekst van de hulpverlenings- en welzijnssector.* Brussel: VAD

Verstuyf, G. (2007). *Dossier vroeginterventie*. Brussel: VAD.

Wagner, E.F. & MacGowan, M.J. (2006). School-based group treatment for adolescent substance abuse. In: Liddle, H.A. & Rowe, C.L. (Eds.). *Adolescent substance abuse: research and clinical advances.* Cambridge: University Press